

HUGO MIGUEL MENDES DE ALMEIDA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA RELIZADO NA ESCOLA
BÁSICA E SECUNDÁRIA DE CARCAVELOS**

Orientador Universitário: Professor Doutor Mário Guimarães

Orientador da Escola: Professora Maria de Fátima Saraiva

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

HUGO MIGUEL MENDES DE ALMEIDA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA RELIZADO NA ESCOLA
BÁSICA E SECUNDÁRIA DE CARCAVELOS**

Relatório de estágio defendido em provas públicas para obtenção do Grau de Mestre no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 29/03/2022, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º: 98/2022, de 25 de Março de 2022, com a seguinte composição:

Presidente: Prof.^a Doutora Eliana Cristina Veiga Carraça

Arguente: Prof. Doutor João Alberto Valente dos Santos

Orientador: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

AGRADECIMENTOS

Ao Professor Doutor Mário Guimarães, pelo profissionalismo que passou e pelo apoio ao longo deste ano letivo

À Professora Maria de Fátima Saraiva, por me ter acompanhado neste ano, pelas dicas e pela disponibilidade demonstrada.

Ao Rodrigo Teixeira, por ter sido o melhor colega de estágio que poderia ter e por este ano de partilha, tanto de conhecimentos como de amizade.

Aos meus pais, Catarina Mendes e Ricardo Almeida, por estarem sempre do meu lado, apoiando-me em todos os momentos da minha vida.

À minha namorada, Sílvia Mota, por todo o apoio, pela sua presença e por todos os bons momentos que passámos ao longo deste percurso.

Aos meus coordenadores, Ana Goulart e Orlanda Máximo, por compreenderem a minha situação e tentarem agilizar o meu horário de trabalho, consoante o horário do estágio.

Aos meus amigos, pelo companheirismo e pela amizade ao longo da vida, mas principalmente ao longo deste ano.

Muito obrigado a todos!

RESUMO

O estágio pedagógico é o culminar da formação inicial. É uma unidade curricular integrante do segundo ano do mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da faculdade de Educação Física e Desporto, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. O meu estágio ocorreu na Escola Básica e Secundária de Carcavelos durante o ano letivo 2020/2021. Este relatório aborda as quatro grandes áreas, correspondentes ao estágio pedagógico, a Lecionação, que relata as aulas de Educação Física lecionadas durante este ano letivo, a Direção de Turma, onde exponho todo o meu acompanhamento à diretora de turma e à orientação das aulas, o Desporto Escolar, que aborda a lecionação ao núcleo de atletismo durante este ano letivo, por último, o Seminário, que tem como principal objetivo comparar os resultados da aptidão aeróbia dos alunos, em dois anos completamente distintos, um ano sem confinamento e outro ano com confinamento. De salientar que, na área da Lecionação, da Direção de Turma e do Desporto Escolar, existe um tema de aprofundamento a trabalhar com a respetiva turma/núcleo.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico, Educação Física, Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar, Seminário, Aptidão Aeróbia.

ABSTRACT

The pedagogical internship is the culmination of initial training. It is a curricular unit that integrates the second year of the Master's in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education, at the Physical Education and Sports College, at the Lusófona University. My internship took place at the Escola Básica e Secundária de Carcavelos during the 2020/2021 school year. This report addresses the four major areas, corresponding to the pedagogical internship, Teaching, which reports the Physical Education classes taught during this school year, the Class Direction, where I expose all my monitoring to the class director and the guidance of classes, the School Sports, which addresses teaching to the athletics nucleus during this school year, and finally, the Seminar, which has as its main objective to compare the results of the students' aerobic fitness, in two completely different years, one year without confinement and another year with lockdown. It should be noted that, in the area of Teaching, Class Management and School Sports, there is a deepening theme to be worked on with the respective class/nucleus.

Key words: Internship, Physical Education, Teaching, Class Direction, School Sports; Seminar, Aerobic Fitness.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	11
CARACTERIZAÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA	17
1. LECIONAÇÃO	21
1.1 1ª ETAPA (PROGNÓSTICO)	21
1.2 2ª ETAPA (PRIORIDADES)	29
1.3 3ª ETAPA (PROGRESSO)	35
1.4 4ª ETAPA (PRODUTO)	39
1.5 PTI – PROFESSOR A TEMPO INTEIRO (PTI)	43
1.6 TEMA DE APROFUNDAMENTO	46
2. DIREÇÃO DE TURMA	52
2.1 CARACTERIZAÇÃO DA TURMA	52
2.2. TEMA DE APROFUNDAMENTO	54
2.3 SAÍDA DE CAMPO	59
3. DESPORTO ESCOLAR	64
3.1 CARACTERIZAÇÃO DO DESPORTO ESCOLAR NA ESCOLA	64
3.2 1ª ETAPA (PROGNÓSTICO)	66
3.3 2ª ETAPA (PRIORIDADES)	68
3.4 3ª ETAPA (PROGRESSO)	69
3.5 4ª ETAPA (PRODUTO)	70
3.6 TEMA DE APROFUNDAMENTO	72
4. SEMINÁRIO	77
4.1 ENQUADRAMENTO	77
4.2 1ª ETAPA	80
4.3 2ª ETAPA	81
4.4 3ª ETAPA	83
4.5 4ª ETAPA	84

CONCLUSÃO	86
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	88
APÊNDICES	I
Apêndice I – Espaços e respetivas matérias de lecionação	I
Apêndice II – Situações de Aprendizagem	II
Apêndice III – Ficha Diagnóstica	V
Apêndice IV – Quadro da 1ª etapa	VIII
Apêndice V – Lista de presenças da 1ª etapa	IX
Apêndice VI – 1ª aula	X
Apêndice VII – Questionário de Apresentação	XII
Apêndice VIII – Aula nº2	XIII
Apêndice IX – Tabelas de Observação	XV
Apêndice X – Plano 2ª etapa	XXIII
Apêndice XI – Ficha de Avaliação (SBV)	XXIV
Apêndice XII – 1ª UD da 2ª Etapa	XXVII
Apêndice XIII – 2ª UD da 2ª Etapa	XXXI
Apêndice XIV – 3ª UD da 2ª Etapa	XXXV
Apêndice XV – Plano da 3ª etapa até à interrupção da Páscoa	XXXIX
Apêndice XVI – 1ª UD da 3ª Etapa	XLII
Apêndice XVII – Documento Orientador	XLVI
Apêndice XVIII – 2ª UD da 3ª Etapa	XLIX
Apêndice XIX – 3ª UD da 3ª Etapa	LII
Apêndice XX – 4ª UD da 3ª Etapa	LV
Apêndice XXI – Plano da 4ª etapa	LVIII
Apêndice XXII – 1ª UD da 4ª etapa	LXIV
Apêndice XXIII – 2ª UD da 4ª etapa	LXVIII
Apêndice XXIV – 3ª UD da 4ª etapa	LXXIII

Apêndice XXV – Folha de registo dos alunos	LXXIX
Apêndice XXVI – Formulário de Observação de Voleibol do E@D	LXXX
Apêndice XXVII – Formulário de Observação de Basquetebol do E@D	LXXXI
Apêndice XXVIII – Ficha de Observação - Voleibol	LXXXII
Apêndice XXIX – Ficha de Observação de Basquetebol	LXXXIII
Apêndice XXX – Ficha de Observação de Andebol	LXXXIV
Apêndice XXXI – Ficha de Observação de Futebol	LXXXV
Apêndice XXXII – Exemplo de alimentos comparados	LXXXVI
Apêndice XXXIII – Protocolo da Entrevista ao coordenador do Desporto Escolar	LXXXVII
Apêndice XXXIV – 1ª UD da 1ª Etapa	XC
Apêndice XXXV – 1ª UD da 2ª Etapa	XCIII
Apêndice XXXVI – 2ª UD da 2ª Etapa	XCIV
Apêndice XXXVII – Tabela de registos da prova combinada	XCVII
Apêndice XXXVIII – Proposta da realização do teste do vaivém	XCIX
<i>ANEXOS</i>	<i>C</i>
Anexo I – Rotação dos espaços	C
Anexo II – Lista de Inscrições do Desporto Escolar	CI

ÍNDICE TABELAS

TABELA 1 - HORÁRIO DE ESTÁGIO	14
TABELA 2 - PLANO ANUAL DE ESTÁGIO	15
TABELA 3 - OBJETIVOS DA 1ª ETAPA	21
TABELA 4 - OBJETIVOS PESSOAIS DA 1ª ETAPA	22
TABELA 5 - CALENDARIZAÇÃO DA 1ª ETAPA (PROGNÓSTICO)	25
TABELA 6 - NÍVEL DOS ALUNOS NA GINÁSTICA (1ª ETAPA)	26
TABELA 7 - NÍVEL DOS ALUNOS NOS JDC DE INVASÃO (1ª ETAPA)	26
TABELA 8 - NÍVEL DOS ALUNOS NO VOLEIBOL (1ª ETAPA)	27
TABELA 9 - PLANO ANUAL LECIONAÇÃO	29
TABELA 10 - CALENDARIZAÇÃO DA 2ª ETAPA (PRIORIDADES)	29
TABELA 11 - OBJETIVOS GERAIS PARA A 2ª ETAPA	30
TABELA 12 - OBJETIVOS OPERACIONAIS DA 2ª ETAPA	31
TABELA 13 - EXEMPLO DE ORGANIZAÇÃO DOS GRUPOS E EXERCÍCIOS CRITÉRIO PARA A 2ª ETAPA	32
TABELA 14 - OBJETIVOS PESSOAIS PARA A 2ª ETAPA	33
TABELA 15 - CALENDARIZAÇÃO DA 3ª ETAPA (PROGRESSO)	36
TABELA 16 - OBJETIVOS DA 3ª ETAPA	36
TABELA 17 - CALENDARIZAÇÃO DA 4ª ETAPA (PRODUTO)	39
TABELA 18 – OBJETIVOS DA 4ª ETAPA	40
TABELA 19 - AVALIAÇÃO TERMINAL DA ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	42
TABELA 20 - HORÁRIO PTI	44
TABELA 21 - PLANO ANUAL DO TEMA DE APROFUNDAMENTO (LECIONAÇÃO)	47
TABELA 22 - REFORMULAÇÃO DO PLANO ANUAL DO TEMA DE APROFUNDAMENTO (LECIONAÇÃO)	49
TABELA 23 - PLANO ANUAL DO TEMA DE APROFUNDAMENTO (DIREÇÃO DE TURMA)	55
TABELA 24 - OBJETIVOS DA SAÍDA DE CAMPO	59
TABELA 25 - PLANO ANUAL DA SAÍDA DE CAMPO	62
TABELA 26 - OBJETIVOS DA 1ª ETAPA	66
TABELA 27 - PLANO ANUAL DO DESPORTO ESCOLAR	67
TABELA 28 - OBJETIVOS DA 2ª ETAPA	68
TABELA 29 - PLANO ANUAL DO TEMA DE APROFUNDAMENTO (DESPORTO ESCOLAR)	73
TABELA 30 - DATAS DAS PROVAS	74
TABELA 31 - REFORMULAÇÃO DO PLANO ANUAL DO TEMA DE APROFUNDAMENTO (DESPORTO ESCOLAR)	75
TABELA 32 - REFORMULAÇÃO DAS DATAS DAS PROVAS	75
TABELA 33 - PLANO ANUAL DO SEMINÁRIO	80
TABELA 34 - OBJETIVOS DA 2ª ETAPA	81

ÍNDICE FIGURAS

FIGURA 1 - ORGANOGRAMA EBSC	12
FIGURA 2 - REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DO NÚMERO DE ALUNOS FORA DA ZSAF	81

INTRODUÇÃO

O estágio pedagógico é uma prática pedagógica supervisionada, inserida no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Educação Física e Desporto, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Esta unidade curricular, vai ao encontro do “Perfil geral de desempenho profissional dos professores do ensino básico e secundário”, na especialidade de Educação Física e Desporto, exigindo aos estagiários atuação na dimensão profissional, social, ética, de desenvolvimento do ensino e da aprendizagem, de participação na escola, de relação com a comunidade e de desenvolvimento profissional ao longo da vida.

Para formar a prática pedagógica supervisionada, o estágio integra quatro áreas de atividade, que são objeto de preparação, realização e avaliação pedagógica, a Lecionação, onde o estagiário acompanha uma turma do orientador da escola, ao longo do ano letivo, elaborando os planos de turma e lecionando para apresentar as propostas de avaliação que estão formalmente instituídas, a Direção de Turma, onde o estagiário acompanha o trabalho do Diretor de Turma, intervindo nas três áreas, a relação com os encarregados de educação, apoio aos alunos e coordenação pedagógica. Ainda na direção de turma, o núcleo de estágio, tem que organizar uma atividade interdisciplinar, a Saída de Campo. Outra área de atividade é o Desporto Escolar, onde o estagiário orienta o núcleo de Desporto Escolar, assumindo as aulas e outras sessões de prática, juntamente com o professor responsável. A última área de intervenção é o Seminário, onde o estagiário numa fase inicial tem que identificar o problema, definir uma pergunta de partida e realizar uma revisão bibliográfica. O seminário é uma aplicação técnica da ciência. É fundamental na nossa área, pois os professores são responsáveis de executar o que os outros investigam à distância (Bom & Brás, 2003).

Escolhi a Escola Básica e Secundária de Carcavelos para a realização do meu estágio, por ser uma escola de referência no concelho e por ser conhecida como uma escola diferenciadora no ensino. A escola afirma-se como uma escola multicultural e inclusiva em que se privilegiam os relacionamentos entre todos os elementos da comunidade educativa (Agrupamento de Escolas de Carcavelos [AEC], 2018).

A organização da escola é dividida em Diretora e Conselho Diretivo, onde estão inseridos os restantes membros da direção, a subdiretora, três adjuntas, uma assessora técnica-financeira e dois assessores. A diretora é coadjuvada no exercício das suas funções pela subdiretora e pelas adjuntas (Agrupamento de Escolas de Carcavelos [AEC], 2020).

O Conselho Pedagógico é composto pela Diretora, pelos coordenadores dos departamentos curriculares, por três coordenadores pedagógicos das direções de turma do 2º e do 3º ciclo do ensino básico e do ensino secundário, pelo representante dos serviços de psicologia e orientação, pelo professor bibliotecário, pelo coordenador dos projetos extracurriculares, pelo representante dos orientadores de estágio, pelo coordenador do ensino noturno e pelo representante do ensino profissional. A figura 1 explica a organização da Escola Básica e Secundária de Carcavelos.

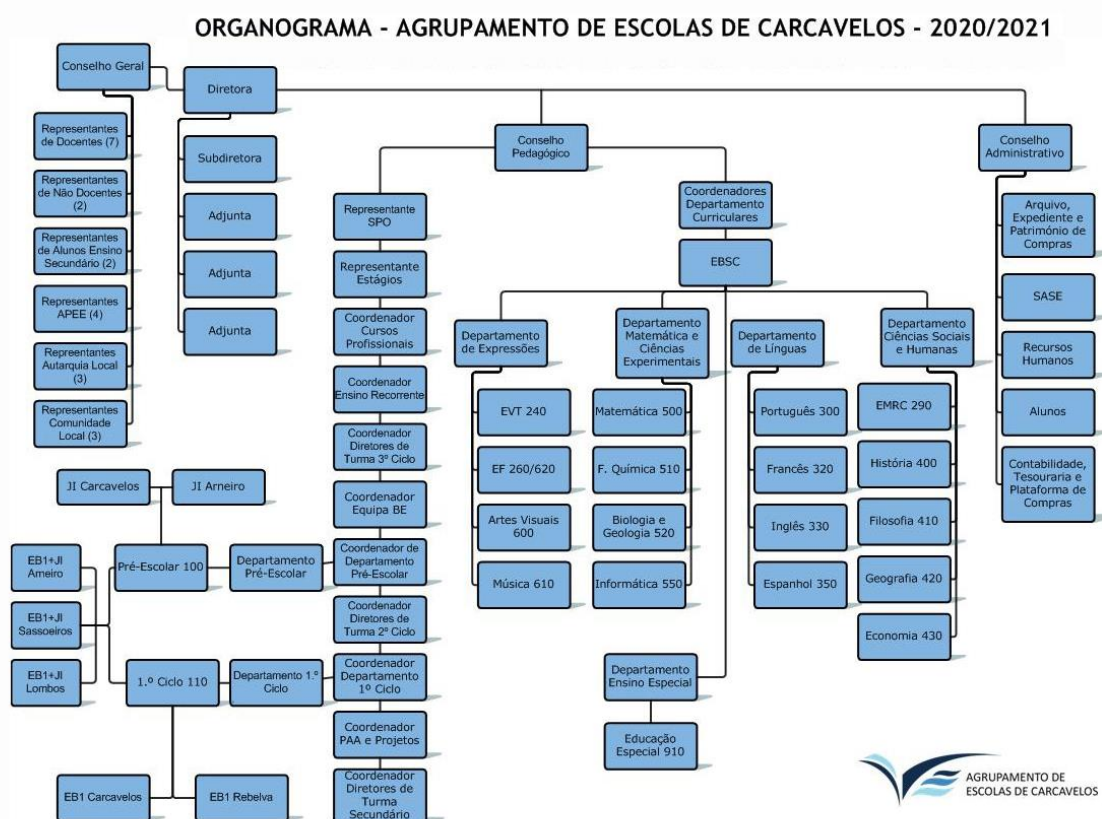


Figura 1 - Organograma EBSC

O estágio pedagógico, é o momento mais marcante durante a formação do aluno. Segundo Bom & Brás (2003), é o que dá a garantia da formação de Professores de Educação Física, onde estes passam a ser reconhecidos como profissionais e não como licenciados em Educação Física. A realização do estágio na Escola Básica e Secundária de Carcavelos, permitiu realizar e cumprir as quatro áreas de atividade, acima mencionadas, que integram o estágio pedagógico da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Na área da Lecionação, fiquei encarregue por lecionar as aulas de Educação Física da orientadora Maria de Fátima Saraiva durante o ano letivo, à turma 10ºC. Todas as tarefas

realizadas nesta área, tinham por base os documentos estruturantes da escola, como o projeto educativo e o projeto curricular, e os Programas Nacionais de Educação Física. As aulas aconteciam duas vezes por semana, à terça-feira e à quinta-feira, tendo as duas uma duração de 90 minutos. Ainda nesta área, fiquei encarregue de preparar e lecionar durante uma semana, com um horário de professor a tempo inteiro, aulas de Educação Física a outras turmas da escola, juntamente com o professor responsável pelas mesmas.

Na Direção de Turma, acompanhei a professora Cristina Campos nas tarefas que integram as funções do diretor de turma. Acompanhei a professora nas três áreas de intervenção do diretor de turma, os alunos, onde assumi a lecionação das aulas de Hora+, os encarregados de educação, onde acompanhei e colaborei na organização das reuniões e os professores, onde acompanhei na gestão, na organização e no envio de informação aos professores integrantes do 10ºC.

No Desporto Escolar, assumi a lecionação do núcleo de Atletismo. Foi uma área desafiante para mim, pois possuía poucos conhecimentos sobre esta matéria. As aulas aconteciam duas vezes por semana, à quarta-feira, tendo uma duração de 90 minutos e à quinta-feira, tendo uma duração de 45 minutos.

No Seminário, procurei identificar um problema na escola e realizar um seminário para o grupo de Educação Física, com vista a criar uma solução para o problema identificado. Com este seminário, pretendi melhorar o acompanhamento dos alunos que se encontravam fora da Zona Saudável de Aptidão Física.

A tabela 1 ilustra o horário semanal de estágio ao longo do ano letivo, enquanto professor estagiário.

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
10:30/11:30			EE		
11:30/12:15	Reunião Orientadora	Reunião Estagiários	Hora+		
12:15/13:00					
14:10/14:55				DE ATL	
14:10/15:40					Observação Aula
15:05/16.35		Observação Aula	DE ATL		
16:45/18:15		10°C		10°C	

Tabela 1 - Horário de Estágio

A tabela mostra que a lecionação foi desenvolvida duas vezes por semana, com dois blocos de 90 minutos, facilitando assim o planeamento das Unidades Didáticas. Foi ainda possível, assistir às aulas do meu colega estagiário, duas vezes por semana, lecionada a alunos também do 10º ano, permitindo assim adquirir mais conhecimentos e competências.

A Direção de Turma, acontecia uma vez por semana à quarta-feira, onde existia uma hora reservada ao atendimento dos encarregados de educação e 45 minutos reservados à lecionação da aula de Hora+ com os alunos da turma do 10°C.

Por fim, o Desporto Escolar, acontecia duas vezes por semana, em particular ao núcleo de Atletismo.

Por toda a extensão deste relatório, são apresentados os objetivos para cada etapa, nas diferentes áreas, onde são apresentados os planos e os balanços para cada etapa. A tabela 2 apresenta o plano anual de estágio, abrangendo as quatro áreas.

Áreas	Atividades	Setem bro	Outu bro	Novem bro	Dezem bro	Jane iro	Fever eiro	Mar ço	Ab ril	Ma io	Jun ho
Lecionação	1ª Etapa										
	2ª Etapa										
	3ª Etapa										
	4ª Etapa										
	PTI										
	Tema Aprofundamento			1ª Etapa				2ª Etapa			3ª Etapa
Direção de Turma	1ª Etapa										
	2ª Etapa										
	3ª Etapa										
	4ª Etapa										
	Saída de Campo		1ª Etapa			2ª Etapa		3ª Etapa	4ª Etapa		
Desporto Escolar	1ª Etapa										
	2ª Etapa										
	3ª Etapa										
	4ª Etapa										
	Tema Aprofundamento			1ª Etapa					2ª Etapa		2ª, 3ª e 4ª Etapa
Seminário	1ª Etapa										
	2ª Etapa										
	3ª Etapa										
	4ª Etapa										

Tabela 2 - Plano anual de estágio

A Educação Física, enquanto disciplina pertencente ao currículo escolar, tem a capacidade de estabelecer um leque de ligações possível com outras áreas disciplinares, interligando e fortalecendo a assimilação de conhecimentos por parte do aluno. Estas ligações consideram-se integrantes do valor pedagógico da disciplina, e tornam-na enriquecedora no currículo escolar (Baptista et al., 2002).

O sucesso dos alunos, no que diz respeito à sua aprendizagem, está dependente da qualidade do desempenho do professor, esta, por sua vez, depende da sua capacidade para analisar as circunstâncias de cada situação e assim selecionar e aplicar as formas que mais se coadunem com o contexto que se lhes apresenta, de maneira que todos os alunos possam tirar o máximo proveito (Onofre, 1995).

O ensino torna-se assim uma arma de excelência para o combate ao analfabetismo motor, que deverá estar interiorizado na vida do aluno até à escolaridade básica, fruto das

diferentes aprendizagens e de um conjunto de atitudes desenvolvidas no âmbito da educação física.

Todo este percurso leva a graduais e cada vez maiores competências por parte do aluno, refletindo-se num espetável ganho motor na maioria dos alunos, objetivando uma melhor qualidade de vida e um bem-estar físico e emocional dos demais (Baptista et al., 2002).

Enaltecendo os valores que a Educação Física acresce na vida do aluno, é relevante demonstrar algumas das finalidades da Educação Física que asseguram uma prática futura: melhorar a aptidão física elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno, promover a aprendizagem dos conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas e por fim promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais no seio das quais se desenvolvem as atividades físicas. (Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J., & Carvalho, 2001).

Face a estas finalidades, surge a importância de tornar a Educação Física flexível e universal. Emergem características e necessidades específicas nos alunos, que devem ser combatidas através de uma prática tanto qualitativa como quantitativa, assumindo nos mesmos a descoberta, o esforço e o empenho, preponderante na assimilação de novos conhecimentos fruto dessas vivências (Baptista et al., 2002).

CARACTERIZAÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

A Escola Básica e Secundária de Carcavelos no ano letivo 2020/2021 era a escola sede do agrupamento de escolas de Carcavelos. Para além da mesma, existiam mais sete escolas que faziam parte do agrupamento. A Escola tinha cerca de 1700 alunos e cerca de 200 professores, sendo que 20 eram professores de Educação Física. Para entender o funcionamento e a organização da escola, principalmente do grupo de Educação Física, realizei a caracterização da mesma.

A Escola Básica e Secundária de Carcavelos, tinha 6 espaços para a lecionação das aulas de Educação Física, dois espaços no pavilhão (P1 e P2), três espaços no exterior (E1, E2 e E3) e um espaço no ginásio (G), sendo que este último espaço, neste ano letivo, estava encerrado devido à sua dimensão, pois não era possível garantir o distanciamento recomendado, devido às regras da Direção-Geral de Saúde por causa do novo coronavírus (Covid-19). Em cada espaço podia-se lecionar certas matérias (apêndice I), sendo que a cor verde significava que se podia lecionar a matéria, a cor amarela podia-se lecionar a matéria, mas com restrições e a cor vermelha não era aconselhável lecionar, isto é, não era aconselhável lecionar a matéria de modo formal, como por exemplo, o salto em comprimento ou o lançamento do peso nos dois espaços do pavilhão, porque não existia uma caixa de areia dentro do mesmo. Porém, podíamos lecionar estas matérias nos dois espaços do pavilhão, adaptando os exercícios, como por exemplo exercícios de introdução à matéria. Na minha opinião, todos os espaços disponíveis para a lecionação das aulas de Educação Física, eram polivalentes, ou seja, ofereciam espaço e material para lecionar quase todas as matérias do currículo, facilitando o planeamento dos professores e o processo ensino-aprendizagem.

A rotação dos espaços (anexo I), durante a avaliação inicial foi semanal e, após a mesma, o grupo de educação física reuniu-se para decidir se mantinha a rotação semanal ou se passava para uma rotação quinzenal, onde a maioria dos professores preferiu manter a rotação semanal. Na minha opinião, a rotação semanal durante a avaliação inicial foi a escolha mais acertada, pois existiam certos espaços que estão condicionados a certas matérias e, caso a turma ficasse nesse espaço durante duas semanas, não seria benéfico para a mesma e para o professor, uma vez que não é possível transportar o material do interior do pavilhão para o exterior. Após a avaliação inicial, já não estive de acordo com a escolha da maioria dos professores (rotação semanal), pois não é o mais benéfico para os alunos, ou seja, votaria na rotação quinzenal, pois essa rotação permite planear de forma mais fácil unidades de matéria/matérias possibilitando de forma mais eficiente estabelecer uma coerência entre os momentos de ensino, aprendizagem

e avaliação. A rotação semanal implica, mesmo que o professor seja “criativo” e consiga tornar a instalação mais polivalente de forma a conseguir dar continuidade a algumas das matérias, uma maior “descontinuidade” no currículo, dificultando o planeamento e o sucesso da própria aula.

A rotação dos espaços estava organizada da seguinte forma: E1-P1-E2-P2-E3-G. Como o ginásio estava encerrado para a lecionação das aulas de Educação Física (exceto para as turmas mais reduzidas, como era o caso dos cursos profissionais), este ano letivo só podiam estar 5 turmas em simultâneo a ter aula de Educação Física, sendo que em alguns tempos letivos, existia 1 espaço que estava livre, pois só estavam 4 turmas a ter aula. No ano letivo anterior, quando as condições climatéricas não permitiam a realização de aulas nos espaços exteriores, quem estava no E1 ia para o meio do pavilhão, entre o P1 e o P2; quem estava no E2 ia para a sala teórica; quem estava no E3 ia para baixo do telheiro, em frente ao pavilhão, mas devido à pandemia, este ano letivo, a direção da escola e o grupo de Educação Física trabalhou nessa situação, a fim de conseguir cumprir todas as normas de segurança impostas pela Direção-Geral de Saúde. A utilização do espaço por baixo do telheiro apenas poderia ser utilizado pelas turmas que tinham aula de Educação Física durante um período em que não haviam intervalos. Na minha opinião, a rotação dos espaços estava bem organizada e estruturada, pois as turmas quando realizavam a rotação, no início de cada semana, passavam de um espaço interior para um espaço exterior, ou de um espaço exterior para um espaço interior. Esta rotação tinha como objetivo, aumentar o número de aulas práticas, principalmente no inverno, pois quando as condições climatéricas não permitiam a realização da aula no exterior (chuva), mesmo que na semana seguinte essas condições se mantivessem, o professor sabia que ia dar a aula, porque nessa semana já se encontrava no interior.

Através do anexo I, concluí que as aulas de Educação Física estavam divididas em blocos de 90 minutos e de 45 minutos, sendo que maioritariamente são blocos de 90 minutos. Posto isto, observei que a escola não ia ao encontro da recomendação dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) e também do estudo feito, que conclui que as aulas de Educação Física passem a ser de 45 minutos distribuídos ao longo da semana em dias não consecutivos (Marques et al., 2011). A fim de tentar perceber o porquê desta escolha, a escola vê-se obrigada a colocar a maioria das aulas de 90 minutos, devido ao número elevado de alunos e de turmas na mesma.

Para avaliar os alunos e classificá-los de forma justa e eficaz, tive que observá-los nas três áreas da Educação Física (atividades físicas, aptidão física e conhecimentos), utilizando

também os critérios de avaliação do 10º ano da Escola Básica e Secundária de Carcavelos, ou seja, para um aluno obter uma classificação entre 18 e 20 valores, tem que ser avaliado nas atividades físicas com três matérias no nível Introdução e três matérias no nível Elementar, sendo que apenas serão contabilizadas dois níveis de duas matérias dos jogos desportivos coletivos (Futebol, Andebol, Basquetebol e Voleibol), um nível de uma matéria da ginástica (solo, aparelhos e acrobática), um nível de uma matéria da dança (danças sociais e danças tradicionais) e dois níveis das restantes matérias (atletismo, patinagem, raquetes, atividades de exploração da natureza, desportos de combate e jogos tradicionais). Na aptidão física, o aluno tem que se encontrar na Zona Saudável de Aptidão Física num dos testes de aptidão aeróbia (vaivém, milha e marcha) e em dois testes de aptidão muscular, um da categoria de Força Abdominal e Resistência (abdominais) e outro das restantes categorias (Força Superior, Força Inferior e Flexibilidade). Nos conhecimentos, o aluno tem que obter “sucesso” nesta área, pois caso seja classificado com “insucesso” não poderá obter uma classificação final superior a 13 valores. Quando o aluno não possui competências para o intervalo de 8 a 9 valores, é atribuída uma classificação no intervalo de 0 a 7 valores.

Costa, Onofre, Martins, Marques & Martins (2013), indicam que o trabalho coletivo desenvolvido pelos grupos de Educação Física é um fator decisivo no sucesso dos alunos, utilizando como instrumento principal as orientações metodológicas dos Programas Nacionais de Educação Física.

Durante o ano letivo 2020/2021, fiz parte do grupo de Educação Física, onde consegui observar a existência de um trabalho coletivo. O clima entre os professores que integram o grupo de Educação Física era bastante positivo e agradável. Durante as reuniões de grupo, verifiquei que os professores partilhavam a mesma visão e o mesmo objetivo, melhorar o ensino da Educação Física na Escola Básica e Secundária de Carcavelos, indo ao encontro de Marques, Ferro, Martins & Costa (2017).

Como foi dito anteriormente, escolhi esta escola como local de estágio por ser uma escola de referência no concelho e por ser conhecida como uma escola diferenciadora no ensino. Na Escola Básica e Secundária de Carcavelos, não existem toques de entrada, ou seja, não existe o tradicional aviso sonoro, a indicar a entrada dos alunos para a sala de aula. Com esta medida, a escola conseguiu reduzir o número de atrasos. Também não existem livros de ponto. Todos os sumários e marcações de faltas, são registados de forma digital numa plataforma, onde os encarregados de educação têm acesso. Nessa plataforma, os professores preenchem o plano

semanal, indicando as matérias a abordar durante essa semana, as estratégias a utilizar e a forma de avaliação. Os encarregados de educação também têm acesso ao plano semanal.

1. LECIONAÇÃO

1.1 1ª ETAPA (PROGNÓSTICO)

A área da lecionação é a primeira das quatro áreas de formação do estágio pedagógico. Nesta área, o estagiário deve assumir a plenitude da responsabilidade da lecionação, ou seja, o importante é que o estagiário aprenda a elaborar em cada turma, o respetivo plano de lecionação, referenciando-se pelos Programas de Educação Física e às necessidades educacionais dos alunos (Bom & Brás, 2003). Segundo os Programas Nacionais de Educação Física, “considera-se que no 10º ano interessa consolidar e, eventualmente, completar a formação diversificada do ensino básico”, facilitando à eventual mudança de escola e à composição da turma, dando oportunidade para recuperar e/ou aperfeiçoar algumas matérias que os alunos tenham revelado mais dificuldade.

Objetivos da 1ª Etapa
<ol style="list-style-type: none">1. Realizar a avaliação inicial das matérias definidas;2. Desenvolvimento da condição física;3. Implementar rotinas organizativas; promover dinâmicas de grupo;4. Definir prioridades de cada aluno e da turma;5. Aferir se os alunos estão dentro ou fora da Zona Saudável;6. Conhecer alguns comportamentos específicos da sua personalidade.

Tabela 3 - *Objetivos da 1ª Etapa*

O objetivo da 1ª etapa é a avaliação inicial, cujo propósito fundamental consiste em determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias do respetivo ano de curso, procedendo simultaneamente à revisão/atualização dos resultados obtidos no ano anterior (Jacinto et al., 2001).

Na realização da avaliação inicial, na área das atividades físicas, o professor deve lecionar todas ou quase todas as matérias, começando pelas nucleares (jogos desportivos coletivos, dança, atletismo e ginástica) lecionado de seguida as restantes (desportos de combate, patinagem, raquetes, atividades de exploração da natureza e jogos tradicionais), na aptidão física (testes do Fitescola e a determinação do Índice de Massa Corporal) e nos conhecimentos (com base nas Aprendizagens Essenciais, a fim de servirem de suporte para os conhecimentos a abordar neste ano letivo).

No desenvolvimento da condição física, as primeiras semanas, as aptidões físicas que serão desenvolvidas são a força, a velocidade, a flexibilidade e a resistência, tentando recuperar da paragem letiva (férias de verão).

Na implementação de rotinas organizativas, na promoção de dinâmicas de grupo, o professor deve definir regras de funcionamento da disciplina, criar rotinas com a turma (entrada no espaço da aula, segurança, realização dos exercícios e saída do espaço da aula), promover um clima positivo durante a aula, avaliar os alunos e definir prioridades de ensino, a fim de ser possível criar grupos de níveis heterogéneos (Heacox, 2006) e afirmar a liderança competente e responsável perante os alunos (Gonçalves et al., 2016), ou seja, com a minha turma, procurei fomentar rotinas específicas, tais como, a entrada para os balneários só era permitida após ser dada autorização, seja ela dada por mim, pela orientadora ou pelo assistente operacional, permanência do uso da máscara até ordem em contrário, instrução inicial e aquecimento sempre com a mesma organização (xadrez), desinfecção das mãos antes de retirar e colocar a máscara, retorno à calma/alongamentos e encerramento da aula sempre com a mesma organização (xadrez) e uso obrigatório da máscara.

Objetivos pessoais da 1ª Etapa
<ol style="list-style-type: none">1. Afirmar a liderança nas aulas perante os alunos;2. Garantir a gestão de tempo, potenciando o tempo de prática;3. Promover um clima positivo durante as aulas;4. Adequar o planeamento às necessidades de cada aluno;5. Promover a melhoria das capacidades dos alunos.

Tabela 4 - Objetivos pessoais da 1ª Etapa

Para qualquer professor é fundamental estabelecer objetivos pessoais, principalmente para o professor estagiário, pois ao estabelecer esses objetivos, está também a promover a sua aprendizagem e a melhoria das suas capacidades. Para esta etapa defini os objetivos acima mencionados (tabela 4), porque, na minha opinião, numa fase inicial do meu percurso profissional como professor de Educação Física, estes objetivos seriam os mais importantes, pois ao afirmar a liderança nas aulas perante os alunos, conseguia garantir uma maior participação nas aulas e uma diminuição de comportamentos de desvio. Ao garantir uma boa gestão de tempo, estaria ao mesmo tempo a aumentar o tempo de prática dos alunos e o tempo potencial de aprendizagem. O objetivo pessoal que considere mais importante nesta etapa, foi o objetivo número 4, porque ao adequar o planeamento às necessidades de cada aluno, estou a promover-lhes uma melhoria das capacidades, ou seja, estou a promover o sucesso dos alunos

e ao mesmo tempo garanto um aumento da motivação, promovendo um clima positivo durante as aulas.

Para conhecer melhor os alunos e para possuir uma base de conhecimento mais completa sobre a turma, durante a avaliação inicial, os alunos responderam a questionários, a fim de apurar o que sabem sobre a educação física, a relação da aptidão física com a saúde, as regras das modalidades, se praticam alguma modalidade, se têm algum problema de saúde, etc.

Durante este ano letivo, lecionei as aulas de Educação Física à turma do 10^oC do curso de Ciências e Tecnologias. A turma era composta por 28 alunos, destacando 6 deles que estavam no quadro de excelência da escola. Nesta turma, existia um aluno com o Português como Língua Não Materna (PLNM), tornando assim a comunicação entre professor-aluno e aluno-aluno difícil, pois este aluno não sabia muitas palavras em português e não falava inglês, apenas mandarim. Porém, destaco a excelente organização da escola, no que toca à estruturação das turmas, pois nesta turma, existia uma aluna que falava português e mandarim, conseguindo assim dar uma grande ajuda tanto ao professor como aos seus colegas. Também inserida nesta turma, existia uma aluna que obteve a classificação de nível 1 a Educação Física no 9^o ano, ou seja, na aula de apresentação, tentei compreender o porquê dessa classificação, para tentar inverter essa situação. Abordei o professor que atribuiu essa classificação, indicando-me que a aluna se recusava a realizar as aulas de Educação Física e assim não tinha elementos para avaliá-la.

Visto ser uma turma do 10^o ano, este ano de escolaridade, pressupõe-se que os alunos já dominem competências essenciais em cinco matérias do nível Introdução e uma matéria do nível Elementar, mas devido à pandemia mundial, alguns alunos provavelmente não terão consolidado todas as matérias do ano anterior, principalmente dos jogos desportivos coletivos.

Para a avaliação inicial (apêndice II), no andebol, realizei situações de jogo de 5x5 (4+1 x 4+1) sem drible e com defesa sombra e de superioridade numérica em vagas. No basquetebol, realizei situações de jogo de 3x3 sem drible com 1 tabela e sem participação no ressalto e o jogo dos 6, no futebol, realizei situações de jogo de GR+3xGR+3 com jokers sem drible e defesa sombra e superioridade numérica em vagas e com defesa sombra. Optei por estas situações de jogo nos jogos de invasão, a fim de conseguir observar as desmarcações e a tomada de decisão. Os jogos de invasão, após acordo do grupo de Educação Física e publicado no documento das adaptações curriculares, neste ano letivo foram realizados sem drible e com defesa sombra, devido à pandemia atual. No voleibol realizei jogos de 2+2 e 4+4 em campo reduzido, com o objetivo de conseguir observar a manutenção da bola no ar. Na dança, devido

à pandemia mundial, ficou acordado pelo grupo de Educação Física e publicado no documento das adaptações curriculares que neste ano letivo, apenas se lecionava em line dance. No atletismo, realizei corrida de velocidade 40m, corrida de estafetas, salto em altura, lançamento do peso e salto em comprimento. No badminton e ténis de mesa, realizei situações de jogo 1x1.

Ficou acordado pelo grupo de Educação Física que a ginástica apenas se lecionava no segundo semestre, durante o primeiro semestre apenas podíamos realizar elementos de ligação, flexibilidade e equilíbrio. Os desportos de combate não foram lecionados durante o ano letivo, devido à proximidade dos alunos e ao constante contato físico.

A avaliação da aptidão física foi distribuída durante toda a 1ª etapa, ou seja, comecei pela avaliação da composição corporal, passando para avaliação da aptidão neuromuscular e por fim a avaliação da aptidão aeróbia, para não comprometer os resultados dos testes (devido à paragem das aulas presenciais em março), pois muitos alunos não saíram de casa durante algum tempo, baixando assim os níveis de aptidão aeróbia. Tomei esta decisão, a fim de não comprometer os resultados do teste de aptidão aeróbia (vaivém), ou seja, durante a lecionação das outras matérias, procurei fomentar o trabalho aeróbio, preparando assim os alunos para o teste do vaivém.

Para avaliar os conhecimentos, na última semana da etapa da avaliação inicial, realizei uma ficha diagnóstica (apêndice III)

As primeiras modalidades a serem lecionadas durante esta etapa foram os jogos desportivos coletivos, porque em conversa com a coordenadora do grupo de Educação física, foram as modalidades que sofreram mais com a pandemia e, posto isto, serão as primeiras a ser lecionadas e avaliadas.

Na 1ª aula (apêndice VI), tinha como objetivo conhecer melhor a turma, principalmente, saber a sua classificação em Educação Física no ano letivo anterior e se praticam ou já praticaram algum desporto. Também tinha definido o cálculo do IMC dos alunos durante esta aula, mas como a apresentação e a realização do questionário (apêndice VII) demorou mais do que estava à espera, o cálculo do IMC passou para a aula seguinte (apêndice VIII)

Para avaliar as atividades físicas e a aptidão física, criei tabelas de observação para cada modalidade com os respetivos critérios de avaliação, a fim de se tornar mais fácil a observação dos alunos e o registo da avaliação dos mesmos (apêndice IX). Não existiu um momento específico para avaliar os alunos, esta avaliação acontecia todas as aulas por observação direta e por avaliação formativa, dando muitos feedbacks, principalmente feedbacks interrogativos,

para os alunos consciencializarem os seus erros e compreenderem o objetivo pretendido para o exercício.

A 1ª etapa começou na semana de 21 a 25 de setembro e terminou na semana de 19 a 23 de outubro. A 1ª etapa teve uma duração de 5 semanas (apêndice IV). Houve um registo de presenças dos alunos durante a etapa (apêndice V). A tabela 5 retrata a calendarização da 1ª etapa.

Calendarização da 1ª Etapa (Prognóstico)						
Mês	Setembro		Outubro			
Semana	3	4	1	2	3	4
Espaço	E1	P1	P1	E2	P2	E3
Aula	1 e 2	3	4	5 e 6	7 e 8	9 e 10

Tabela 5 - Calendarização da 1ª Etapa (Prognóstico)

Para qualquer professor, é importante a realização da calendarização das etapas, juntamente com a planeamento das mesmas. A calendarização ajuda a estabelecer as estratégias e as ações que foram adotadas para alcançar os objetivos pretendidos.

1.1.1 BALANÇO DA 1ª ETAPA

Durante a 1ª etapa, como foi dito anteriormente, para tornar mais fácil a observação dos alunos e o registo da avaliação dos mesmos, criei tabelas de observação para cada modalidade com os respetivos critérios de avaliação, por exemplo, as tabelas de observação dos jogos desportivos coletivos, tiveram como referência a tese de doutoramento de Henriques (2012), ou seja, numa fase inicial avaliei o grupo, neste caso o jogo e, posteriormente, avaliei o indivíduo, neste caso o aluno, permitindo assim fazer apreciações válidas sobre o desempenho do aluno, sem ocupar muito tempo.

Segundo Fernandes (2020), a avaliação formativa pode ter um papel fundamental na melhoria das aprendizagens de todos os alunos, quando utilizada de forma sistemática. Segundo o mesmo autor, o *feedback* é um processo essencial na avaliação formativa. A utilização de um *feedback* criterioso, inteligente e sistemático por parte dos professores, pode ter um papel decisivo nos processos de aprendizagem dos alunos. Durante esta etapa utilizei bastante o *feedback*, principalmente o *feedback* interrogativo, questionando os alunos sobre determinada execução, a fim dos mesmos compreenderem os seus erros, procurando corrigi-los de seguida. Para além do *feedback*, utilizei outros processos de avaliação formativa, como as listas de verificação, as observações, os questionários e os testes/fichas.

Através dos dados recolhidos durante a 1ª etapa, verifiquei que ao nível das atividades físicas, muitos alunos estavam no nível Introdução e alguns não cumpriam nenhum critério do nível Introdução. Na ginástica de solo, os alunos nº 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 15, 16, 17, 20, 21, 24, 25, 26, 27 e 28 estavam no nível Introdução, onde a dificuldade principal era a execução da cambalhota atrás e a roda. Os alunos nº 1, 4, 7, 12, 13, 14, 19, 22 e 23, cumpriam o nível Elementar. Já na ginástica de aparelhos (trave e minitrampolim) todos os alunos cumpriam o nível Introdução.

Ginástica			
Solo		Aparelhos	
Introdução	Elementar	Introdução	Elementar
2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 15, 16, 17, 20, 21, 24, 25, 26, 27, 28	1, 4, 7, 12, 13, 14, 19, 22, 23	Todos	Não foi observado

Tabela 6 - Nível dos alunos na Ginástica (1ª Etapa)

Nos jogos desportivos coletivos de invasão (futebol, andebol e basquetebol), os alunos nº 2, 3, 4, 5, 7, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 22, 24, 27 e 28 estavam no nível Introdução, onde a principal dificuldade era a desmarcação e a tomada de decisão. Os alunos nº 1, 6, 8, 10, 11, 19, 20, 21, 23, 25 e 26 encontravam-se a trabalhar o nível Elementar.

JDC de Invasão	
Introdução	Elementar
2, 3, 4, 5, 7, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 22, 24, 27, 28	1, 6, 8, 10, 11, 19, 20, 21, 23, 25, 26

Tabela 7 - Nível dos alunos nos JDC de Invasão (1ª Etapa)

No voleibol, existem mais alunos que se encontram no nível Elementar, relativamente aos jogos desportivos coletivos de invasão, que é o caso dos alunos nº 2, 7, 14 e 24. Os restantes alunos mantêm-se nível Introdução ou nível Elementar, tal como nos jogos desportivos coletivos de invasão. A principal dificuldade dos alunos de nível Introdução é a deslocação para o ponto de queda da bola.

Voleibol	
Introdução	Elementar
3, 4, 5, 9, 12, 13, 15, 16, 17, 22, 27, 28	1, 2, 6, 7, 8, 10, 11, 14, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26

Tabela 8 - Nível dos alunos no Voleibol (1ª Etapa)

Posto isto, os jogos desportivos coletivos que escolhi como prioritários foram o andebol e o basquetebol, pois eram as matérias onde os alunos apresentavam mais dificuldades, principalmente na armação do braço (andebol), no lançamento na passada (basquetebol), na desmarcação e na tomada de decisão (andebol e basquetebol). Dentro das matérias acima mencionadas, destaquei pela positiva os alunos nº 1 e 19, pois eram os únicos alunos que se encontravam no nível Elementar tanto na ginástica de solo como nos jogos desportivos coletivos, pela negativa a aluna nº 18, porque recusava-se a fazer as aulas de Educação Física, ficando assim sem elementos de avaliação. Abordei a aluna nº18, para perceber o porquê de não realizar as aulas de Educação Física, mas a mesma não quis justificar a sua decisão, recusando-se a responder às minhas perguntas. Posto isto, e como a atitude da aluna era semelhante nas outras disciplinas, o caso foi remetido para a direção da escola. Já a aluna nº 4, destaquei como aluna crítica, porque apresenta muitas dificuldades nos jogos desportivos coletivos, nomeadamente nos jogos desportivos coletivos de invasão porque não cumpre um critério de avaliação do nível Introdução.

Nos desportos de raquetes lecionados durante a avaliação inicial (badminton e ténis de mesa), todos os alunos cumpriam o nível Introdução, tornando assim esta matéria não prioritária para a segunda etapa.

No atletismo, durante a avaliação inicial, lecionei corrida de velocidade e barreiras. Nestas matérias, os alunos não apresentaram dificuldades, a fim de tornarem estas matérias prioritárias.

Na dança, foi lecionado o merengue, pois era a dança que a maioria da turma tinha realizado no ano letivo anterior. De um modo geral, a turma não apresentou dificuldades na realização da coreografia ao ritmo da música, apenas apresentaram dificuldades na expressão corporal, tornando assim esta matéria prioritária para a segunda unidade didática da segunda etapa.

Na aptidão física, foi realizado durante a avaliação inicial, o teste do vaivém, força abdominal, força superior, impulsão horizontal e flexibilidade de ombros. À exceção do teste do vaivém e da força superior, nos restantes testes, todos os alunos encontravam-se na Zona

Saudável de Aptidão Física (ZSAF). No teste de força superior (extensões de braços) apenas dois alunos não se encontravam na ZSAF (nº 20 e 28), já no teste do vaivém, oito alunos não se encontravam na ZSAF (nº8, 9, 13, 16, 20, 24, 27 e 28) e quatro alunos encontravam-se na ZSAF, mas tinham realizado apenas mais um ou dois percursos do mínimo da ZSAF (alunos nº 2, 14, 15 e 17). Posto isto, em relação aos resultados da aptidão física, existiam dois alunos críticos (nº 20 e 28), pois não cumpriam dois testes necessários para a estarem aptos na aptidão física.

Sobre a área dos conhecimentos, foi realizada uma ficha diagnóstica (apêndice III), através do *Google Forms*. A turma não apresenta grandes dificuldades nesta área, exceto na questão nº9, onde alguns alunos não souberam justificar corretamente (nº10, 11, 16, 18 e 28).

Durante a primeira etapa, numa fase inicial, organizei os grupos de trabalho, consoante as respostas dos alunos ao questionário de apresentação (apêndice VII), ou seja, procurei organizar os grupos com alunos que não gostavam de Educação Física, que não praticavam nenhuma modalidade e com alunos que praticavam alguma modalidade (pelo menos dois alunos por grupo). Estes grupos mantiveram-se durante duas semanas, pois foi uma das regras que ficou estabelecida no início do ano letivo pelo grupo de Educação Física.

Após as duas semanas, organizei os grupos de trabalho, com os dados que já tinha recolhido dos alunos nas primeiras aulas, procurando manter a heterogeneidade do mesmo.

Em relação aos objetivos pessoais mencionados na tabela 4, na minha opinião, consegui cumprir todos os objetivos que tinha proposto, com exceção do ponto 2 (Garantir a gestão de tempo, potenciando o tempo de prática), por vezes, demoro mais tempo do que planeado, principalmente na instrução inicial, explico muito detalhadamente os exercícios e os objetivos da aula. Alguns desses detalhes, devia mencionar apenas quando os alunos estivessem a realizar os exercícios.

No final desta etapa, com base em todos os registos efetuados, elaborei o plano anual da área da lecionação, como mostra a tabela 9.

1ª ETAPA	2ª ETAPA	3ª ETAPA	4ª ETAPA
De 21 de Setembro até dia 23 de Outubro → Avaliação Inicial → Definição dos objetivos da 2ª etapa	De 26 de Outubro até dia 5 de Fevereiro → Progressão Ginástica de Solo → Progressão JDC → Avaliação Intercalar → Avaliação do 1º Semestre;	De 9 de fevereiro até dia 16 de Abril → E@D → Melhoria da aptidão física → Relação da aptidão física com a saúde	De 19 de Abril até dia 23 de Junho → Revisão e consolidação → Apuramento de resultados → Professor a tempo inteiro (PTI) → Autoavaliação

Tabela 9 - Plano anual Lecionação

Elaborar um plano anual constitui a preparação do ensino e uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo (Bento 2003). Para Bom e Brás (2003), a complexidade de organizar o processo ensino-aprendizagem só é sentida quando o estagiário tem de elaborar para cada turma o respetivo plano de lecionação, adequando-o às aptidões, possibilidades e necessidades educacionais dos alunos, bem como o modo de proceder à sua avaliação, tendo sempre como referência o Programa Nacional de Educação Física.

1.2 2ª ETAPA (PRIORIDADES)

Esta etapa tinha como objetivo, concentrar as situações de aprendizagem de acordo com as maiores dificuldades da turma, elevando as aptidões de forma a criar bases de trabalho para o resto do ano letivo.

Calendarização da 2ª Etapa (Prioridades)															
Mês	Outubro	Novembro				Dezembro				Janeiro				Fevereiro	
Semana	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	
Espaço	E1	P1	E2	P2	E3	E1	P1	E2	E2	P2	E3	E1	P1	E2	
UD	1ª	1ª	1ª	1ª	2ª	2ª	2ª	3ª	3ª	3ª	3ª	4ª	4ª	4ª	

Tabela 10 - Calendarização da 2ª Etapa (Prioridades)

Esta segunda etapa teve uma duração de 14 semanas, ou seja, terminou no final do primeiro semestre, dia 5 de fevereiro, como mostra a tabela 10.

De acordo com Jacinto et al., (2001), a definição de Prioridades deve permitir a realização do nível estabelecido para cada matéria nuclear nesse ano de curso, dedicando-se mais tempo de prática apropriada nas matérias em que o aluno revela mais dificuldades.

Em reunião, o grupo de Educação Física decidiu começar a lecionar todas as matérias da ginástica, à exceção da ginástica acrobática e a lecionação da dança a pares implicava a utilização de máscara por parte dos alunos, visto ser uma matéria de baixa intensidade. Os jogos desportivos coletivos continuam com as mesmas condicionantes iniciais.

Objetivos gerais para a 2ª Etapa			
Ginástica Solo		JDC	
Alunos críticos	Alunos referência	Alunos críticos	Alunos referência
Todos os alunos cumpriram o nível Introdução.	Colaborar e cooperar com os colegas, para garantir o sucesso pessoal e do grupo.	Progressão numa matéria (mínimo), a fim de atingir o nível Introdução e/ou Elementar em mais uma matéria.	Colaborar e cooperar com os colegas, para garantir o sucesso pessoal e do grupo.

Tabela 11 - Objetivos gerais para a 2ª Etapa

Para esta segunda etapa, na área das atividades físicas, tinha como objetivo a progressão na ginástica de solo dos alunos que se encontravam a trabalhar o nível Introdução e que já cumpriam o nível Elementar em duas matérias dos jogos desportivos coletivos (nº6, 8, 10, 11, 20, 25 e 26) e progressão numa matéria (mínimo) nos jogos desportivos coletivos dos alunos nº 2, 3, 4, 5, 7, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 24, 27 e 28. Os alunos não mencionados (nº1, 19, 21, 22 e 23) serão alunos referência, pois encontravam-se a trabalhar o nível elementar e/ou avançado, tanto nos jogos desportivos coletivos como na ginástica de solo, à exceção da aluna nº 18, pois ainda não realizou uma aula prática de Educação Física, não tendo assim elementos de avaliação.

A tabela 12 mostra os objetivos operacionais da 2ª etapa, isto é, indica de uma forma observável e mensurável, o que o aluno deve ser capaz de cumprir no final da etapa, tanto na ginástica de solo, como nos jogos desportivos coletivos.

Objetivos operacionais da 2ª Etapa			
Ginástica de Solo		JDC	
Introdução	Elementar	Introdução	Elementar
<p>Combinação das habilidades em seqüências: cambalhota à frente de pernas unidas e fletidas; cambalhota atrás de pernas unidas e fletidas e afastadas e em extensão; passagem por pino ou subida para pino no espaldar, terminando com cambalhota à frente; ponte; roda com apoio alternado das mãos (cabeça do plinto).</p> <p>Alunos nº: 2, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 15, 16, 17, 20, 21, 25, 26 e 28</p>	<p>Realizar uma seqüência de habilidades no solo: cambalhota à frente de pernas afastadas; cambalhota à frente saltada; roda; pino de braços com cambalhota à frente; rodada em situação isolada ou em exercício; avião; saltos, voltas e afundos.</p> <p>Coopera com os colegas nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações.</p> <p>Alunos nº: 1, 3, 4, 7, 12, 13, 14, 19, 22, 23 e 24.</p>	<p>Voleibol: em situação de 2+2, ser capaz de: deslocar-se para o ponto de queda da bola; dar continuidade em passe ou manchete; serviço por baixo.</p> <p>Alunos nº 4, 5, 9, 11, 13, 15, 16, 17 e 28.</p> <p>Basquetebol/Andebol: em situação de 3x2 sem drible, ser capaz de: após receção enquadrar-se com o alvo; decidir quando passar ou finalizar; desmarcar-se à distância de passe; lançamento na passada (basquetebol); armação do braço (andebol).</p> <p>Alunos nº 4, 5, 7, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 24 e 28.</p>	<p>Voleibol: em situação de 4x4, ser capaz de: servir por baixo ou por cima; dar predominância aos 3 toques; finalizar de forma intencional para uma zona de difícil receção.</p> <p>Alunos nº: 1, 2, 3, 6, 7, 8, 10, 12, 14, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25 e 26.</p> <p>Andebol: em situação de 4x4, ser capaz de: desmarcar-se garantindo o equilíbrio na ocupação do espaço; utiliza fintas e mudanças de direção; defende individualmente; finaliza com remate em salto.</p> <p>Alunos nº: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 19, 20, 21, 22, 23, 25 e 26.</p>

Tabela 12 - Objetivos operacionais da 2ª Etapa

Como foi dito no parágrafo anterior, os alunos referênciam, ajudaram os alunos com mais dificuldades (críticos), pois estiveram no mesmo grupo de trabalho durante as aulas. Segundo Jacinto et. al (2001) as aulas de Educação Física, devem permitir essencialmente a interação

entre alunos de níveis e aptidões diferentes, sendo que a sua fixação durante períodos alargados não é aconselhada pela importância que a variedade de interações assume no desenvolvimento dos jovens. Guiei-me por este autor, durante a construção dos grupos, mas neste ano leivo, devido à pandemia, os grupos tinham que se manter pelo menos durante 15 dias (duas semanas), ou seja, os alunos tinham que passar todos pelas mesmas estações de trabalho e permanecer nessas estações o mesmo tempo, sendo assim impossível de guiar-me a 100% pela literatura. A tabela 13 mostra um exemplo da constituição dos grupos durante esta etapa.

Aluno nº	Matérias		Exercícios critério
	Mais apto	Menos apto	
1	JDC e Ginástica	Dança	Voleibol: 2+2 com serviço por baixo e 4x4. Basquetebol e Andebol: 3x2 sem drible. Futebol: 3x1 em vagas. Ginástica: Avião, cambalhota à frente, cambalhota atrás, pino, roda e ponte.
8	JDC	Ginástica e Dança	
10	JDC	Ginástica	
13	Ginástica	JDC	
14	Ginástica e Voleibol	JDC de Invasão	
24	Ginástica e Voleibol	JDC de Invasão	

Tabela 13 - Exemplo de organização dos grupos e exercícios critério para a 2ª Etapa

Na área da aptidão física, tinha como objetivo melhorar a aptidão aeróbia (vaivém) dos alunos nº 8, 9, 13, 16, 20, 24, 27 e 28 e melhorar no teste dos abdominais a aluna nº 17, a fim de garantir que no final desta etapa, esses alunos estavam na zona saudável de aptidão física em todos os testes do Fitescola necessários para a avaliação.

Já na área dos conhecimentos, nesta etapa, lecionei o suporte básico de vida (SBV). Dediquei duas aulas teóricas para lecionar o tema e durante as aulas práticas criei uma estação dedicada ao SBV (realização da posição lateral de segurança e realização do algoritmo do SBV). No final da etapa, realizei uma ficha de avaliação sobre este tema no Google Forms (apêndice XI). Na minha opinião, o SBV é bastante importante, não só para a vida académica como enriquecimento do conhecimento, mas também para a vida fora da escola. Todas as pessoas deviam possuir uma formação certificada de SBV, pois se todos possuíssemos esta formação, conseguiríamos salvar mais vidas.

Objetivos pessoais da 2ª Etapa
1. Garantir a gestão de tempo, potenciando o tempo de prática;
2. Aumentar o número de feedbacks;

Tabela 14 - *Objetivos pessoais para a 2ª etapa*

Em relação aos objetivos pessoais, para esta etapa, pretendo reduzir o tempo de instrução inicial, pois foi um dos objetivos não cumpridos da 1ª etapa e aumentar o número de feedbacks durante a aula, procurando chegar aos quatro feedback por minuto (Piéron, 1999).

1.2.1 BALANÇO DA 2ª ETAPA

Como foi dito na 2ª etapa, a maioria dos professores de Educação Física decidiu que a rotação dos espaços continuaria até ao final do ano letivo de forma semanal, o que na minha opinião condiciona tanto a aprendizagem dos alunos, como o planeamento do professor. Esta medida não teve impacto nem no planeamento das unidades didáticas (UD), nem nos objetivos operacionais traçados, pois esses foram traçados já com essa condicionante.

Durante esta etapa utilizei bastante o *feedback*, principalmente o *feedback* interrogativo, tal como na primeira etapa. Para além do *feedback*, utilizei outros processos de avaliação formativa, como as listas de verificação, as observações, os questionários e os testes/fichas.

A 1ª UD (apêndice XII), como referi no balanço da 1ª etapa, iniciou-se com o objetivo de começar a melhorar as prioridades, tal como a 2ª etapa indica, como o basquetebol, o andebol e ginástica de solo. Nesta UD, sempre que a aula fosse realizada no exterior, a ginástica de solo era substituída pelo voleibol, devido à falta de condições e material necessário para a prática da ginástica de solo. Quando a aula era dada no interior, ou seja, no pavilhão, dei um maior foco à ginástica de solo, porque esta matéria está condicionada pelo espaço que a turma ocupa, portanto, durante as aulas no pavilhão procurei que os alunos que ainda se encontravam no nível Introdução, tentassem melhorar as suas dificuldades (cambalhota atrás e/ou roda) através de ajudas materiais, enquanto os alunos referência ajudavam os alunos com mais dificuldades.

Na 2ª UD (apêndice XIII), dei continuidade à ginástica de solo, pois observei melhorias por parte dos alunos que se encontravam no nível Introdução, mas nesta UD, os alunos referência não ajudaram, com o objetivo de os alunos críticos realizarem as habilidades sem ajuda desses alunos referência e sem ajuda material. Um ponto positivo desta UD, foi o quando uma aluna indica que, ao fim de dez anos de escolaridade, conseguiu realizar a cambalhota atrás sem ajuda. Pode parecer um momento de pouca importância para alguns professores, mas como professor estagiário, sendo o primeiro ano letivo que tenho contacto direto com a aprendizagem dos alunos, foi bastante gratificante ouvir essas palavras, ficando ainda com mais motivação

para continuar a lecionar aulas de Educação Física. Dei também continuidade ao basquetebol, porque é a matéria onde apresenta um maior número de alunos com dificuldades e substituí o andebol pelo voleibol, pois durante a 1ª UD observei melhorias notórias no andebol e quando o voleibol substituí a ginástica de solo, observei um grupo de alunos (sete alunos), que apresentou muitas dificuldades nos critérios de êxito do nível Introdução e como nesta UD estaria no E1, no P1 e no P2 (espaços ideais para a realização do voleibol), optei por essa substituição. Nesta UD, observei melhorias notórias na ginástica de solo, onde todos os alunos conseguiram realizar a sequência de habilidades do nível Introdução à exceção do aluno nº28, no voleibol observei uma evolução, principalmente dos sete alunos acima mencionados, pois ao realizarem os exercícios com os alunos referência do voleibol, conseguiram jogar mais tempo, tocando mais vezes na bola, aumentando assim o tempo potencial de aprendizagem. No basquetebol observei melhorias no lançamento na passada e no passe. Já o drible, devido às restrições impostas por causa da Covid-19, torna-se difícil de observar em contexto formal, pois é uma das condicionantes decididas pelo grupo de Educação Física. Ainda nesta UD, iniciei a leção do atletismo (corrida de velocidade, corrida de barreiras e corrida de estafetas), procurando observar a transposição correta das barreiras e a transmissão correta do testemunho.

Na 3ª UD (apêndice XIV), iniciei a leção do futebol em substituição do basquetebol, pois já tinha observado melhorias nesta última matéria mencionada e ainda não tinha recolhido informações nesta etapa sobre o futebol. O andebol substituiu o voleibol devido aos espaços onde iria estar a lecionar as aulas. Nesta UD, iniciei a leção da Dança (Salsa). Optei pela Salsa, porque durante a avaliação inicial, lecionei o Merengue (nível Introdução), onde observei um sucesso geral por parte da turma, então como a Salsa é uma dança de nível Elementar, seria a dança que diferenciava os níveis dos alunos. Um dos temas dos Conhecimentos (SBV), foi lecionado nesta UD. Como referi na 2ª etapa, dediquei duas aulas teóricas para a leção do tema e durante as aulas práticas criei uma estação dedicada ao SBV (realização da posição lateral de segurança e realização do algoritmo do SBV). De um modo geral, a turma interessou-se pelo tema, mostrando sempre estar atenta e colocando questões expondo as suas dúvidas.

Para a última UD desta etapa (4ª UD), estava definido a realização dos testes de aptidão física, a realização da ficha de avaliação (SBV) a leção da ginástica de aparelhos e a continuação da dança, mas infelizmente, quando ia iniciar esta UD, recebi a notícia que teria que ficar em isolamento profilático, pois estive em contacto com uma pessoa que testou positivo para a Covid-19, então a diretora da escola informou que durante a semana do meu isolamento,

os alunos não iriam ter aula de Educação Física à distância. Nessa semana, como os alunos não iriam ter aulas de Educação Física, a ficha de avaliação que estava programada, passou ser uma ficha formativa. Foi enviada através do Google Classroom, onde os alunos teriam a hora da suposta aula para realizar a ficha. Em relação aos testes de aptidão física, à dança e à ginástica de aparelhos, não chegaram a ser realizados, porque quando estava a terminar o meu isolamento profilático (22 de janeiro), o governo suspendeu as aulas até ao dia 5 de fevereiro, data em que terminava a 4ª UD, a 2ª etapa e o 1º semestre. Posto isto, em conversa com a orientadora, decidiu-se dar por terminada a 2ª etapa.

De referir que, durante as UD desta etapa, fui observando e recolhendo informações dos alunos, a fim de realizar um planeamento da 3ª etapa mais eficaz.

No que toca aos objetivos definidos para esta etapa, penso que foram demasiado ambiciosos, principalmente na ginástica de solo. Nos jogos desportivos coletivos, consegui observar a progressão em pelo numa matéria, mas na ginástica de solo os alunos nº 2, 6, 8, 11, 15, 16, 20, 25 e 28, não cumpriam o nível Introdução.

Em relação aos objetivos pessoais definidos para esta etapa, consegui observar melhorias ao nível da duração da instrução inicial. Nesta etapa, a instrução inicial, teve em média uma duração entre 5 e 7 minutos. Por vezes, na primeira aula da Unidade Didática, a instrução inicial era um pouco mais demorada, devido à alteração de matérias/objetivos. Relativamente ao número de feedbacks, penso que consegui cumprir esse objetivo, pois estava sempre preocupado com a execução técnica dos alunos e estava constantemente a dar feedbacks.

1.3 3ª ETAPA (PROGRESSO)

Esta etapa tinha como objetivo continuar com as situações de aprendizagem e introduzir outras com o intuito de desenvolver as aptidões aprendidas previamente e/ou desenvolver novas capacidades, mas vi-me obrigado a realizar um planeamento completamente diferente do que estava previamente planeado e estudado, pois o governo decretou que, a partir do dia 8 de fevereiro, a escola passaria para um ensino à distância (E@D), sem data de término, pois ia depender da situação pandémica do país durante essas semanas. Em conversa com a orientadora, ficou estabelecido planear o E@D até à interrupção da Páscoa (26 de março), como podem observar na tabela 15.

Calendarização da 3ª Etapa (Progresso)							
Mês	Fevereiro			Março			
Semana	2	3	4	1	2	3	4
Espaço	E@D	E@D	E@D	E@D	E@D	E@D	E@D
UD	1ª UD	1ª UD	1ª e 2ª UD	2ª UD	2ª UD	2ª e 3ª UD	3ª UD

Tabela 15 - Calendarização da 3ª Etapa (Progresso)

Assim, os objetivos para a 3ª etapa tiveram que ser reformulados, pois como as aulas passaram a ser dadas à distância, as situações de aprendizagem que estavam previamente definidas, eram impossíveis de se realizar neste tipo de ensino. A tabela 16 indica os objetivos estabelecidos para esta etapa.

Objetivos da 3ª Etapa
<ol style="list-style-type: none"> 1. Implementar rotinas organizativas do E@D; 2. Relacionar a aptidão física com a saúde; 3. Estilos de vida saudáveis; 4. Fatores de risco associados à inatividade física; 5. Capacidades motoras e o seu desenvolvimento; 6. Melhoria da aptidão física; 7. Consolidação dos passos de Salsa.

Tabela 16 - Objetivos da 3ª etapa

Durante o E@D, abordei as três áreas da Educação Física (apêndice XV). Na área das Atividades Físicas, abordei as regras dos jogos desportivos coletivos (futebol, basquetebol, andebol e voleibol) e dos desportos de raquetes (ténis de mesa e badminton), onde os alunos realizaram um trabalho de grupo (cada grupo ficou encarregue por uma matéria), apresentando-o após a conclusão do trabalho (1ª UD). Os grupos foram heterogéneos em relação ao nível deles nessa matéria, ou seja, cada grupo era composto por alunos referência e alunos críticos. Ainda sobre estas matérias, na 3ª UD, analisaram vídeos dos jogos desportivos coletivos e dos desportos de raquetes acima mencionados, procurando indicar o nível do jogo analisado (Introdução, Elementar ou Avançado) e o cumprimento dos indicadores de observação de um determinado jogador presente no vídeo (3ª UD). A dança, esteve presente nas 3 unidades didáticas já planeadas e o que foi avaliado durante o E@D, foi a coordenação dos alunos e a realização correta dos passos. A realização dos passos dentro dos tempos musicais, não foi

avaliado no E@D, devido aos atrasos que existem em relação à transmissão de imagem e do som nestas aulas, isto é, como estas aulas eram realizadas em *streaming* (tecnologia que envia informações de multimédia, através da transferência contínua de dados), a plataforma utilizada para as aulas, estava constantemente a processar e a enviar os dados de vídeo e áudio para todos os participantes nessa aula. Esse processamento e envio de dados geram os atrasos na transmissão da imagem e do som.

Na área da Aptidão Física, esteve presente nas 3 unidades didáticas já planeadas, os alunos realizaram sempre o mesmo conjunto de exercícios, tendo sempre em todas as aulas 12 minutos para realizá-los. O objetivo era os alunos contarem ao número de rondas que conseguiam realizar em cada aula, ou seja, após o aluno terminar o último exercício desse conjunto, voltava ao primeiro exercício desse mesmo conjunto, iniciando a segunda ronda. No final de cada aula, registei as rondas realizadas por cada aluno e no final da etapa, analisei esse registo, para perceber se houve alguma progressão.

Na área dos Conhecimentos, na 2ª UD, apresentei um *PowerPoint*, sobre a relação da aptidão física com a saúde, identificando fatores relacionados com estilos de vida saudável, nomeadamente, o desenvolvimento das capacidades motoras e na 3ª UD, realizaram fichas formativas sobre esse tema.

1.3.1 BALANÇO DA 3ª ETAPA

A terceira etapa decorreu de uma forma completamente diferente do que tinha planeado no início do ano. Esta etapa tinha como objetivo, continuar com as situações de aprendizagem e introduzir outras com o intuito de desenvolver as aptidões apreendidas previamente e/ou desenvolver novas capacidades, mas devido ao confinamento imposto pelo governo em janeiro, a terceira etapa foi realizada em regime online.

Durante esta etapa, os processos de avaliação formativa utilizados foram, os testes, as listas de verificação, as observações, as rubricas de avaliação e classificação e as apresentações orais.

A 1ª UD (apêndice XVI), iniciou-se referindo as regras do E@D, procurei saber se todos os alunos tinham à disposição câmara e computador para todas as aulas e apresentei o plano geral do E@D. Ainda nesta UD, realizaram um trabalho de grupo sobre as regras dos jogos desportivos coletivos e sobre os desportos de raquetes. Cada grupo ficou responsável por uma modalidade e após término do trabalho, cada grupo apresentou-o à turma. Para a realização deste trabalho, foi-lhes fornecido um documento orientador (apêndice XVII), indicando a

estrutura pretendida. De referir que este trabalho de grupo não ficou concluído após esta 1ª UD., porque ao analisá-los, percebi que existiam grupos que podiam melhorar bastante, então foi dada uma nova data (23 de maio), para a melhoria e conclusão do mesmo.

Na 2ª UD (apêndice XVIII), iniciei um dos temas da área dos conhecimentos que ainda não tinha abordado este ano letivo, a relação da aptidão física com a saúde. Nesta UD, apresentei um PowerPoint sobre o impacto dos estilos de vida saudáveis na saúde e os fatores de risco associados à inatividade física. Após a leção deste tema, os alunos realizaram uma apresentação em grupo, sobre um estilo de vida saudável ou um fator de risco associado à inatividade física. Os grupos foram os mesmos da 1ª UD.

Na 3ª UD (apêndice XIX), abordei outro tema da área dos conhecimentos, as capacidades motoras e o seu desenvolvimento. Foi apresentado também um PowerPoint sobre essas capacidades motoras, como as podemos desenvolver nas aulas de Educação Física e a relação dos testes do Fitescola com essas capacidades.

Na 4ª UD (apêndice XX), os alunos realizaram uma ficha sobre todos os conhecimentos lecionados desde o início do ano letivo e analisaram dois vídeos de dois jogos desportivos coletivos (basquetebol e voleibol), procurando observar se o aluno presente no vídeo cumpria os critérios do nível Introdução do basquetebol e os critérios dos níveis Introdução e Elementar do voleibol.

Como foi dito anteriormente, nos conhecimentos, o aluno tem que obter “sucesso” nesta área, pois caso seja classificado com “insucesso” não poderá obter uma classificação final superior a 13 valores. Todos os alunos, no final desta etapa, tiveram “sucesso” na área dos conhecimentos, à exceção da aluna nº 18, que não realizou nenhum elemento de avaliação desta área.

Em todas as Unidades Didáticas, os alunos realizaram exercícios de melhoria da aptidão física e dança. Na dança, foi realizada uma revisão dos passos de Salsa lecionados durante a segunda etapa. Já na aptidão física, optei por aplicar um tipo de treino normalmente utilizado no CrossFit. Esse treino designa-se de “As Many Rounds As Possible” (AMRAP). Segundo Barfield e Anderson (2014), este tipo de treino tem melhorias na aptidão aeróbia e na resistência muscular, não existindo evidências sobre uma influência significativa nos ganhos de força e flexibilidade. Para Smith et al. (2013), este tipo de treino melhora a composição corporal dos executantes.

Relativamente aos objetivos definidos para esta etapa, consegui cumprir todos os objetivos estabelecidos. Do objetivo nº2 ao nº5 da tabela 16, consegui observar o cumprimento

desses objetivos, através dos resultados das fichas formativas, onde todos os alunos cumpriram com sucesso à exceção da aluna nº18. Em relação à melhoria da aptidão física, também foi possível observar uma melhoria da turma, porque este momento tinha como objetivo, realizar o maior número de rondas possíveis e, ao longo das semanas, os alunos foram aumentando o número de rondas que realizavam. Já o último objetivo estabelecido para esta etapa, a consolidação dos passos de salsa, consegui observar que os alunos realizavam os passos corretamente, mas como não era possível observar a sintonia dos passos com a música, esse critério de avaliação foi avaliado na etapa seguinte, quando os alunos regressaram ao ensino presencial.

Esta etapa foi uma experiência nova, mas bastante positiva para mim. Já tinha assistido a aulas em regime online, mas nunca as tinha lecionado. Na minha opinião, as aulas dadas neste regime, têm que ter muita interatividade entre o professor e os alunos, pois devido à distância, caso não exista essa interatividade, as aulas podem tornar-se aborrecidas para os alunos. Penso que durante esta etapa consegui promover essa interatividade, fomentando a participação dos alunos. Também consegui que quase todos os alunos realizassem todos os momentos práticos durante esta etapa. Nesta etapa destaquei duas alunas, uma pela positiva e outra pela negativa. Pela positiva, destaquei a aluna nº2, que ao longo desta etapa, mostrou-se bastante participativa em todas as aulas, tendo obtido a melhor classificação na área dos conhecimentos. Pela negativa, destaquei a aluna nº 5, que ao longo desta etapa, mostrou-se pouco participativa e empenhada nas aulas, completamente o oposto do que revelou durante o ensino presencial.

1.4 4ª ETAPA (PRODUTO)

Esta etapa tinha como objetivo avaliar e verificar as competências atingidas pelos alunos durante o ano letivo. Após análise eram escolhidas as matérias com maior sucesso ao nível das aprendizagens em cada aluno. Esta etapa teve uma duração de 10 semanas, terminando no dia 23 de junho, como mostra a tabela 17.

Calendarização da 4ª Etapa (Produto)										
Mês	Abril		Maio				Junho			
Semana	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Espaço	E1	P1	E2	P2	E3	E1	P1	E2	P2	E3
UD	1ªUD	1ªUD	2ªUD	2ªUD	2ªUD	3ªUD	3ªUD	3ªUD	4ªUD	4ªUD

Tabela 17 - Calendarização da 4ª etapa (Produto)

Devido ao ano letivo que os alunos viveram, onde passaram o final da 2ª etapa e a 3ª etapa no E@D, numa fase inicial desta última etapa (1ª e 2ª UD), voltei a lecionar as prioridades da 2ª etapa, como o basquetebol, o andebol e a ginástica de solo. O voleibol também foi lecionado no início desta etapa, mas apenas para os alunos que ainda não cumpriam o nível Introdução, os restantes alunos, por vezes passaram por esta matéria, apenas para avaliar e verificar as competências atingidas durante a 2ª etapa. Em relação à dança, na 1ª UD, realizei a consolidação dos passos de salsa e a partir da 2ª UD, iniciei o cha cha cha. O atletismo foi abordado a partir da 2ª UD.

A partir da 3ª UD, a ginástica de solo foi substituída pela ginástica de aparelhos, iniciei a realização dos testes do Fitescola e a orientação. Dei continuidade ao andebol e ao voleibol. Os desportos de raquetes foram lecionados nesta UD.

Por fim, na 4ª UD, realizei os testes do Fitescola em falta e terminei as avaliações das matérias.

Durante esta etapa, formei grupos homogéneos, com o objetivo de tornar o jogo mais competitivo para os mais aptos, uma vez que passaram a maior parte do ano letivo como alunos referência, ajudando os colegas.

Objetivos da 4ª Etapa
<ol style="list-style-type: none">1. Consolidação dos passos de Salsa;2. Iniciação ao cha cha cha;3. Revisão e Consolidação das matérias;4. Autoavaliação.

Tabela 18 – Objetivos da 4ª etapa

Igualmente para esta etapa, defini os objetivos a alcançar. Como foi referido no balanço da 3ª etapa, esta etapa serviu para consolidar os passos de salsa em sintonia com a música, iniciar a leção do cha cha cha, rever e consolidar as matérias e realizar a autoavaliação, como indica a tabela 18. Para a realização da autoavaliação, os alunos preencheram um formulário realizado em *Google Forms*, indicando o nível em cada uma das matérias lecionadas ao longo do ano letivo. No final do formulário indicavam a sua proposta de classificação à disciplina de Educação Física.

Para uma melhor compreensão do planeamento da 4ª etapa, foi criado um documento, com as matérias a lecionar e as possíveis estratégias em cada unidade didática (apêndice XXI).

1.4.1 BALANÇO DA 4ª ETAPA

Como foi dito anteriormente, esta etapa tinha como objetivo avaliar e verificar as competências atingidas pelos alunos durante o ano letivo, mas devido ao confinamento entre janeiro e abril, optei por voltar às prioridades da 2ª etapa, porque os alunos tiveram uma interrupção das aulas práticas de Educação Física, semelhante à duração das férias de verão.

Durante esta etapa, os processos de avaliação formativa utilizados foram, os testes, as listas de verificação e as observações.

Na 1ª UD e 2ª UD (apêndice XXII e XXIII), voltei a realizar exercícios que os alunos já tinham realizado na 2ª etapa e durante a observação, consegui concluir que os alunos não demonstraram maiores dificuldades relativamente ao mês de janeiro. Também ao nível da condição física, os alunos não demonstraram dificuldades, podendo assim concluir que o trabalho realizado durante a 3ª etapa foi benéfico para os alunos.

Na 3ª UD (apêndice XXIV), tinha como objetivo desenvolver novas capacidades e poder observar se os alunos cumpriam as capacidades de nível elementar das matérias. Também nesta unidade didática, foram realizados os testes do Fitescola, onde destaco o aluno nº28, que relativamente ao 1º semestre, conseguiu entrar na zona saudável de aptidão física no teste do vaivém, passando de 34 percursos para 50 percursos. Iniciei a lecionação da orientação, com o objetivo de preparar os alunos para a atividade da saída de campo.

Na 4ª UD, foram lecionadas quase todas as matérias abordadas neste ano letivo, com o objetivo de consolidar os conhecimentos adquiridos. Na última aula, os alunos preencheram um formulário de autoavaliação e durante a mesma, fui chamando individualmente cada um, para falarem sobre o seu desempenho ao longo do ano letivo, dizendo os pontos positivos e negativos e para indicarem a classificação final que achavam que mereciam.

Nesta etapa, formei grupos homogêneos e, essa organização, teve um impacto positivo nos alunos, principalmente nos alunos mais aptos, onde os mesmos demonstraram um maior interesse e empenho ao longo da etapa. Os grupos dos alunos menos aptos, demonstraram algumas dificuldades em certas matérias, como por exemplo, o basquetebol em situação de 3x3 em campo reduzido. Para combater essas dificuldades, a fim de o jogo não estar sempre parado, por vezes acompanhava-os mais de perto e, em algumas situações, chegando a participar no jogo. Na minha opinião, penso que esse momento foi bastante importante para os alunos, pois ao participar no jogo com eles, verifiquei uma melhor compreensão do jogo e observei melhorias na qualidade do jogo.

Nº							Atletismo	Dança	Raquetes
	Futebol	Voleibol	Basquetebol	Andebol	Solo	Aparelhos			
1	E	E	E	I	E	I	I	I	E
2	I	E	I	I	NI	I	I	I	E
3	I	I	I	I	I	I	I	I	E
4	NI	I	I	NI	I	I	I	E	I
5	I	I	I	I	I	I	I	I	I
6	E	E	E	I	I	I	I	I	E
7	I	E	I	I	I	I	I	E	I
8	E	E	I	I	I	I	I	I	E
9	NI	I	NI	NI	I	I	I	I	I
10	E	E	E	I	I	I	I	I	E
11	I	I	I	I	I	I	I	I	I
12	I	I	I	I	E	I	I	E	I
13	NI	I	I	NI	I	I	I	I	I
14	I	E	I	I	E	I	I	I	I
15	NI	I	I	I	I	I	I	E	I
16	I	I	I	I	I	I	I	I	I
17	NI	I	I	I	I	I	I	I	I
18	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX
19	I	E	I	I	E	I	I	I	E
20	E	E	I	I	NI	I	I	I	E
21	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX
22	I	E	I	I	E	I	I	E	E
23	E	E	I	I	E	I	I	I	E
24	I	E	I	I	I	I	I	I	E
25	E	E	I	I	I	I	I	I	E
26	E	E	I	I	I	I	I	I	E
27	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX
28	NI	I	I	I	NI	I	I	I	I

Legenda: NI – não cumpre nível Introdução; I – Cumpre nível Introdução; E – Cumpre nível Elementar.

Tabela 19 - Avaliação terminal da área das Atividades Físicas

A tabela 19, demonstra as avaliações terminais das diferentes matérias, da área das Atividades Físicas. Nesta tabela podemos observar que o futebol é a matéria onde existiam mais alunos que não cumprem o nível Introdução, pois foi a matéria menos trabalhada ao longo do ano, porque entendi que muitos alunos não iriam conseguir progredir no futebol. Já o voleibol,

foi a matéria onde existiam mais alunos a cumprir o nível Elementar, pois foi a mais trabalhada ao longo do ano letivo, esteve inserida em quase todas as unidades didáticas, porque considerei ser uma matéria onde era possível observar um maior número de alunos a progredirem.

Para concluir, no final desta etapa, solicitei aos alunos que realizassem em conjunto, uma avaliação da minha atuação nas aulas de Educação Física ao longo do ano letivo. Os alunos indicaram que a minha atuação, organização e estruturação das aulas de Educação Física, contribuíram para um maior aproveitamento e empenho por parte deles. O aluno nº28 mencionou que fui fundamental para ele, não só durante as aulas de Educação Física, mas também para a prática de atividade física fora da escola.

1.5 PTI – PROFESSOR A TEMPO INTEIRO (PTI)

Este momento (PTI), faz parte do estágio pedagógico, ou seja, permite ao estagiário experienciar já nesta fase, como é a vida de um professor a tempo inteiro durante uma semana. Esta atividade (PTI), tem como objetivo preparar o estagiário para o futuro a nível profissional, tornando-o mais competente e mais conhecedor. A nível pessoal, este momento tem como objetivo, perceber as minhas capacidades ao nível da lecionação, principalmente no planeamento das aulas e na gestão de tempo, pois cada turma é diferente, têm objetivos de aprendizagem diferentes, encontram-se em níveis de escolaridade diferente, por isso não poderei aplicar o que aplico na minha turma.

Numa primeira fase, procurei perceber qual seria a melhor data para realizar esta atividade. Percebi que tiraria mais proveito se realizasse esta atividade durante a segunda etapa da lecionação, pois iria melhorar bastante nos pontos acima referidos durante uma etapa bastante importante, tanto para mim, como para os alunos da turma que acompanho, mas por razões profissionais não foi possível agendar a atividade para essa etapa. Então, procurei agendar para a data mais próxima da segunda etapa, ou seja, para o início da terceira etapa, entre os dias 1 e 5 de março, mas devido ao confinamento imposto pelo governo, tive que reagendar esta atividade, realizando-a nos entre os dias 3 e 7 de maio.

Como foi dito anteriormente, esta atividade tem a duração de uma semana (momento prático), mas na semana anterior, o estagiário tem que estar presente nas aulas das turmas escolhidas, para observar as aulas dadas pelos professores responsáveis, a fim de planear a semana da atividade com mais rigor e eficiência.

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
8:15/9:45					
9:50/11:20		12° TUR	9°D		
11:25/12:55		6°F			
11:30/12:15			Hora+		9°D
14:10/14:55	6°F			DE ATL	
15:05/16.35		12°C	DE ATL	12°C	
16:45/18:15		10°C		10°C	

Tabela 20 - Horário PTI

Para tirar um maior benefício desta atividade e melhorar o meu conhecimento e experiência tanto no planeamento como na lecionação das aulas de Educação Física, optei por escolher pelo menos uma turma de cada ciclo de ensino (2º ciclo, 3º ciclo e Secundário), pois quando iniciar a minha carreira profissional como professor de Educação Física, estarei apto para lecionar qualquer ano de escolaridade.

Como podemos observar na tabela 20, para esta atividade, optei também por uma turma de curso profissional, nomeadamente, de turismo (12º TUR). Tomei essa decisão porque, como sabemos, os cursos profissionais funcionam de maneira diferente, em relação aos cursos científicos-humanísticos, pois são lecionados por módulos e, terei que adaptar o plano de aula, consoante o módulo em que a turma se encontra nesse momento.

1.5.1 BALANÇO PROFESSOR A TEMPO INTEIRO

Esta atividade foi bastante enriquecedora e importante, não só para o meu estágio, mas também para o meu futuro profissional como professor. Na minha opinião, considero esta atividade, uma das mais importantes do estágio, e se não fosse o confinamento, certamente teria repetido esta atividade, pois acrescentou muito valor à minha formação, porque ao ter escolhido turmas de todos os ciclos de ensino, 2º ciclo, 3º ciclo e Secundário (científico-humanísticos e profissional), fez com que tivesse que adaptar não só o plano de aula, mas também os materiais, a instrução e o feedback, por exemplo, em relação aos materiais, ao lecionar o voleibol ao 6º ano, optei por uma bola afável, a fim de promover a manutenção da bola no ar durante mais tempo, e ao 12º ano, optei por uma bola formal, pois todos os alunos da turma, cumpriam o

nível Elementar no voleibol. Em relação à instrução e ao feedback, tive que adaptar a linguagem e a transmissão da mensagem a cada ciclo de ensino, ou seja, no secundário, a instrução podia ser um pouco mais prolongada e o feedback mais técnico, já no 2º ciclo, a instrução teve que ser mais curta, pois os alunos naquela idade, não conseguem prestar atenção durante muito tempo. Já o feedback, não foi tão pormenorizado, porque ainda se encontravam numa fase de consciencialização do movimento, e procurei dar sempre um feedback positivo após uma correção, para manter os níveis de motivação para a prática elevados.

Durante esta atividade destaquei dois pontos negativos. A turma do 6ºF, as duas aulas de Educação Física semanais, eram em dias consecutivos e no início da semana, assim alguns alunos, a partir de terça-feira após a aula de Educação Física, ficavam sem praticar atividade física o resto da semana. O outro ponto negativo que destaquei, foi o facto de todas as turmas que optei para realizar esta atividade, as duas aulas semanais de Educação Física, eram em espaços diferentes, dificultando o planeamento dos professores, pois ao estarem constantemente a trocar o espaço da aula, torna-se mais difícil consolidar as aprendizagens, porque algumas matérias só podem ser lecionadas no pavilhão (ginástica e badminton).

1.6 TEMA DE APROFUNDAMENTO

1.6.1 ENQUADRAMENTO

A avaliação é uma dimensão que nos cenários educativos ocupa um tempo significativo e exerce uma influência determinante na natureza dos processos de ensino e de aprendizagem. Embora lhe sejam atribuídas várias funções educativas, sabemos que, frequentemente, é visualizada como um processo meramente classificatório e certificador das aprendizagens, conduzindo a uma seriação dos alunos, e assumindo, assim, um carácter elitista. Neste contexto, a avaliação praticada está associada a um paradigma quantitativo, positivista, assente em pressupostos de objetividade, com ênfase nos resultados de aprendizagem a curto prazo (Ferreira, 2007).

A avaliação pedagógica coloca o aluno no centro dos processos relacionados com a sua educação e formação e devem ser encarados como participantes ativos e comprometidos em todo o processo de avaliação (Machado, 2020).

A autoavaliação desempenha um papel privilegiado, em virtude de, neste caso, a regulação ser implementada pelo próprio aluno (Santos & Pinto, 2009; Vieira, 2014). O aluno exerce um autocontrolo consciente, refletido e crítico sobre as suas ações. Quando realiza a autoavaliação o aluno desenvolve uma interação crítica consigo próprio visando alcançar o sucesso, o que designa como o conjunto de operações metacognitivas do sujeito e das suas interações com o meio modificando os seus processos de aprendizagem (Perrendoud, 1998). No QECRL (Quadro Europeu Comum de Referência das Línguas), a autoavaliação aparece com um papel de realce “a autoavaliação pode ser um complemento eficaz dos testes e da avaliação do professor” ajudando “os aprendentes a apreciar os seus aspetos fortes, a reconhecer as suas fraquezas e a orientar a sua aprendizagem com maior eficácia”. (Houot et al., 2001).

A heteroavaliação constitui, por seu turno, a modalidade de avaliação de desempenho que mais facilmente responde às ambições de objetividade e de verticalidade decorrentes do senso -comum, de um certo positivismo latente e persistente e da lógica mais imediata das organizações e dos sistemas. A avaliação pelos pares remonta aos anos vinte, tendo surgido no contexto militar associado ao método sociométrico, embora com a finalidade de avaliar as características e o comportamento de outros elementos de grupo (Caetano, 2008). Trata -se, pois, de um tipo de avaliadores que tem um carácter intragrupal e paritário, sendo recomendável que os contextos em que se utiliza a avaliação pelos pares reúnam as seguintes condições: 1) existência de grupos de colegas com uma visão comum sobre os aspetos salientes dos comportamentos dos outros; 2) existência de grupos de pares cujos membros sejam capazes de

perceber e interpretar com exatidão os aspetos salientes do comportamento dos outros, e 3) uma necessidade percebida de se melhorar a eficácia com que as características dos membros do grupo são avaliadas. (Kane & Lawler, citado por Caetano, 2008).

1.6.2 1ª ETAPA (PROGNÓSTICO)

Após esta revisão literária, defini como tema de aprofundamento “A importância da auto e heteroavaliação nas aulas de Educação Física”. Durante o primeiro semestre, fui pedindo aos alunos que não realizavam a aula prática de Educação Física, que observassem os colegas, registando com “cumpre” ou “não cumpre”, nas diferentes matérias, como por exemplo, no andebol, observavam se os colegas realizavam a armação do braço (apêndice XXV).

Durante as aulas teóricas, abordei o tema, para garantir o conhecimento de todos os alunos e para começar a aplicar nas aulas práticas de Educação Física no segundo semestre, ou seja, existirá um grupo de observação durante as aulas, a registar os colegas nas diferentes matérias, mas para os alunos não perderem muito tempo de prática durante esse momento, apenas irão observar um grupo, ou seja, uma matéria, dando 5 minutos para realizarem a observação. A ficha de observação irá ser entregue por mim no início da aula.

Ainda nesta etapa, através da revisão literária e dos objetivos definidos, elaborei o plano anual do tema de aprofundamento, como mostra a tabela 21.

1ª ETAPA	2ª ETAPA	3ª ETAPA	4ª ETAPA
Até dia 15 de Janeiro	Até dia 30 de Abril	Até dia 31 de Maio	Até dia 15 de Junho
<ul style="list-style-type: none">• Revisão Literária• Definição de objetivos• Consciencialização dos alunos sobre o e tema• Preparação da atividade	<ul style="list-style-type: none">• Realização das observações• Recolha e análise dos dados dos alunos.	<ul style="list-style-type: none">• Análise dos dados aos alunos	<ul style="list-style-type: none">• Ficha de Autoavaliação Final

Tabela 21 - Plano anual do tema de aprofundamento (Lecionação)

1.6.3 BALANÇO DA 1ª ETAPA

Durante 1ª etapa procurei consciencializar os alunos sobre a importância do tema, não só para a avaliação deles, mas também para a evolução pessoal de cada aluno nas diferentes matérias da área das Atividades Físicas.

Sobre os registos dos alunos que não realizavam a aula prática de Educação Física, apenas dois alunos o fizeram, pois normalmente, todos os alunos realizavam a aula prática. Em relação

à leção é bastante positivo todos os alunos realizarem a aula prática de Educação Física, mas se olhar isoladamente para esta estratégia, vejo que não foi a mais eficaz.

Durante as aulas teóricas, observei alguma motivação por parte dos alunos, pois estes afirmaram nunca terem estado nesse lado, isto é, do lado em que estão a avaliar.

1.6.4 2ª ETAPA (PRIORIDADES)

Para a 2ª etapa, foi realizado um planeamento diferente da etapa anterior, pois o governo decretou que, a partir do dia 8 de fevereiro, a escola passaria para um E@D, sem data de término, pois vai depender da situação pandémica do país durante as semanas seguintes. Em conversa com a orientadora, ficou estabelecido planejar o E@D até à interrupção da Páscoa (1 de abril), impedindo assim de realizar este projeto como tinha planeado e mencionado na 1ª etapa.

Durante o E@D, os alunos não conseguiam observar os colegas nas diferentes matérias da área das Atividades Físicas. Posto isto, para não interromper o projeto, este coincidiu com a análise de vídeos da 3ª etapa da área da Lecionação, ou seja, analisaram vídeos dos jogos desportivos coletivos, procurando indicar o nível do jogo analisado (Introdução, Elementar ou Avançado) e o cumprimento dos indicadores de observação de um determinado jogador presente no vídeo.

Caso seja possível voltar ao ensino presencial, os alunos voltarão a realizar a atividade conforme mencionada na 1ª etapa.

Devido a estes constrangimentos, o plano anual do tema de aprofundamento teve que sofrer, nomeadamente nas datas de término.

1ª ETAPA	2ª ETAPA	3ª ETAPA	4ª ETAPA
<p>Até dia 15 de Janeiro</p> <ul style="list-style-type: none"> • Revisão Literária; • Definição de objetivos; • Consciencialização dos alunos sobre o tema; • Preparação da atividade. 	<p>Até dia 15 de Junho</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análise de vídeos e preenchimento da ficha de observação; • Realização das observações presenciais 	<p>Até dia 17 de Junho</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análise dos dados aos alunos. 	<p>Até dia 23 de Junho</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ficha de Autoavaliação Final.

Tabela 22 - Reformulação do plano anual do tema de aprofundamento (Lecionação)

1.6.5 BALANÇO DA 2ª ETAPA

Esta etapa teve dois momentos de heteroavaliação, o primeiro momento foi realizado durante o E@D, onde os alunos observaram vários vídeos com pessoas que não conheciam e, de seguida, preenchiam um formulário, indicando os indicadores de observação que o aluno tinha cumprido. Durante o E@D, os alunos observaram vídeos e preencheram formulários de voleibol (apêndice XVI) e de basquetebol (apêndice XVII). Os vídeos foram partilhados com os alunos, através da plataforma *zoom*, e alguns deles não conseguiram observar os vídeos nas melhores condições, devido à ligação à internet, comprometendo o preenchimento do formulário de observação.

Quando os alunos regressaram o ensino presencial, em cada unidade didática, preencheram uma ficha de observação sobre o desempenho dos colegas. Como tinham apenas 5 minutos de observação, para não perderem muito tempo de prática durante a aula, os alunos observavam o mesmo grupo na aula seguinte, permitindo assim uma observação vai consciente e eficaz. Na 1ªUD, os alunos observaram o voleibol (apêndice XXVIII), na 2ª UD, observaram o basquetebol (apêndice XXIX), na 3ªUd, observaram o andebol (apêndice XXX) e na 4ªUD, observaram o futebol (apêndice XXXI).

1.6.6 3ª ETAPA (PROGRESSO)

Esta etapa, tinha como objetivo analisar as fichas de observação realizadas pelos alunos e, de seguida, comparar as observações realizadas durante o E@D e o ensino presencial, procurando aferir se houve uma evolução por parte dos alunos. Com a análise das fichas de observação realizadas pelos alunos, comparei os resultados das mesmas entre E@D e ensino presencial e comparei as fichas de observação do ensino presencial, com as fichas de

observação realizadas por mim. Esta análise tinha como principal objetivo, aferir se os alunos tinham compreendido os indicadores de observação de cada matéria.

1.6.7 BALANÇO DA 3ª ETAPA

Ao analisar as fichas de observação dos alunos, cheguei à conclusão de que, durante o E@D, os alunos foram mais exigentes na observação, ou seja, os alunos que estavam presentes nos vídeos, tinham que demonstrar durante mais tempo e mais vezes algum indicador para o cumprirem. Na minha opinião, como o projeto estava numa fase inicial e os alunos ainda não tinham consolidado completamente os indicadores de observação, foram mais exigentes no cumprimento dos indicadores de observação.

Durante o ensino presencial, os alunos foram menos exigentes no cumprimento dos indicadores de observação, ou seja, os colegas tinham que demonstrar durante menos tempo e menos vezes algum indicador para o cumprirem, em relação ao E@D. Outro aspeto importante de salientar, foi o facto de alguns alunos ainda serem menos exigentes com os colegas que tinham mais afinidade, tornando os resultados das observações menos realistas, pois estavam a juntar o racional com o emocional.

Outro aspeto a salientar, foi o facto de cerca de 50% das fichas de observação dos alunos, irem ao encontro das fichas de observação realizadas por mim, diferenciando apenas num indicador de observação. As restantes fichas de observação, cerca de 20% diferenciavam-se em dois indicadores de observação e cerca de 30% diferenciavam-se em três ou mais indicadores de observação.

1.6.8 4ª ETAPA (PRODUTO)

Esta etapa teve como objetivo, o preenchimento da ficha de autoavaliação e a indicação da classificação final na disciplina de Educação Física. Através de um formulário realizado no *Google Forms*, os alunos tiveram que indicar em cada matéria lecionada durante o ano letivo, os indicadores de observação que cumpriam. No final do formulário, os alunos tinham que indicar a classificação final que achavam que mereciam.

Após o preenchimento do formulário, os alunos reuniram-se comigo, de forma individual, durante a aula, a fim de indicarem a sua classificação final, justificando-a.

1.6.9 BALANÇO DA 4ª ETAPA

Esta etapa, ocorreu apenas no último dia de aulas. No início da aula, os alunos preencheram a ficha de autoavaliação e, enquanto realizavam a aula prática, os alunos eram chamados de forma individual, a fim de justificarem a sua classificação final. Durante este momento, destaquei a forma consciente, como os alunos encararam este processo. A classificação final

dos alunos, ia ao encontro da classificação final proposta por mim, mostrando assim, que este projeto foi benéfico para eles, pois tornaram-se mais conscientes das suas capacidades.

Esta consciencialização por parte dos alunos, também foi evidente durante as aulas práticas de Educação Física, onde os mesmos já se concentravam nos indicadores de observação, para ajudar os colegas e para terem sucesso nessa matéria.

2. DIREÇÃO DE TURMA

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA TURMA

Os diretores de turma, são designados pela direção da escola. É o diretor de turma que articula a ligação entre os alunos, os professores e os encarregados de educação. Segundo a coordenadora dos diretores de turma, os mesmos são selecionados através do seu perfil profissional e pessoal, principalmente pela liderança. Para além da lecionação como os restantes professores, o diretor de turma tem de agendar uma hora, comum a todos os professores dessa turma, para a realização de reuniões, tem que marcar um horário semanal de atendimento aos encarregados de educação, sendo que, muitas vezes, esse horário é flexível devido à disponibilidade dos mesmos e ainda, tem uma hora semanal em sala de aula com os alunos (Hora+), para resolver algum assunto da direção de turma. Deste modo, o diretor de turma atua em três áreas, tais como, os alunos, os professores e os encarregados de educação, posicionando-se na interface entre a docência e a gestão implicando o estabelecimento de relações interpessoais de diferentes tipos e com diferentes interlocutores (Zenhás, 2006). Segundo Marques (2001), o Diretor de Turma é o eixo em torno do qual gira a relação educativa na escola. É o diretor de turma que coordena um de docentes e ao mesmo tempo tem a responsabilidade na gestão global do conselho de turma (Roldão, 1995). As suas atribuições enquadram-se no desenvolvimento curricular, na gestão do currículo da turma e na relação funcional entre este e os docentes que coordena (Roldão, 1995). O diretor de turma é o elo de ligação entre a escola e a família. Segundo Clemente & Mendes (2013), o sucesso da ação pedagógica depende, intrinsecamente, da figura eleita para exercer o cargo, para além de que também não beneficia o relacionamento de pais, professores e alunos.

Posto isto, o Diretor de Turma, deve ser um elemento respeitado e respeitador, com competências pessoais bastante demarcadas que possibilitem estabelecer a relação entre a escola e os pais, bem como unir os professores da turma em volta de objetivos gerais (Clemente & Mendes, 2013).

A diretora de turma que acompanhei neste estágio, foi a professora responsável pelo 10ºC e também professora de Inglês. Possuía bastante experiência na área da direção de turma, pois normalmente recebe esse cargo todos os anos letivos. Através das primeiras aulas de Hora+, consegui observar que a diretora de turma era uma professora que fomenta a relação professor-aluno, criando um clima muito positivo dentro e fora da sala de aula, tornando-se assim uma professora admirada pela maioria dos alunos.

A turma era constituída por 28 alunos, sendo que 16 eram do género feminino e 12 do género masculino. Existiam ainda 6 alunos de quadro de excelência do ano letivo anterior e 1 aluno com o Português como Língua Não Materna (PLNM). De uma maneira geral, era uma turma bem-comportada e com poucos comportamentos de desvio. Por vezes, eram um pouco conversadores, mas sem atitudes desrespeitosas com os colegas e os professores.

2.2. TEMA DE APROFUNDAMENTO

2.2.1 ENQUADRAMENTO

Atualmente assistimos a uma crescente preocupação com a saúde a nível mundial, segundo a Organização Mundial de Saúde há cerca de 42 milhões de crianças de idade inferior a 5 anos com excesso de peso em todo o mundo. Sendo que a tendência é para esta realidade se manter na vida adulta, acrescida de outras doenças como diabetes e problemas cardiovasculares (World Health Organization, 2021). Em Portugal, cerca de ¼ dos jovens com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos, têm excesso de peso e obesidade (Baptista, 2011).

Os adolescentes tendem a associar a comida a um conjunto de situações com diferentes significados emocionais. Assim os vegetais cozidos, saladas e alimentos por eles classificados como saudáveis, são associados às refeições com os pais, a ficar em casa e a maior autocontrolo (Chapman & Maclean, 1993). A “junk food”, comida de baixo valor nutricional definida por este grupo como não-saudável, é associada a refeições com os amigos, às refeições fora, à falta de controlo e ao estar à vontade. Ainda segundo estes autores, o consumo de “junk food” seria a expressão das necessidades de independência dos jovens face à família e da adesão ao grupo de amigos. O consumo destes alimentos teria, por um lado, um impacto positivo no bem-estar psicossocial dos jovens, mas também um impacto negativo, por outro lado, pois eles eram percebidos como não-saudáveis.

Os jovens de ambos os sexos tendem a ingerir alimentos pobres do ponto de vista nutricional, com excesso de gordura, de sódio e de açúcar e deficitários em fibras, vitaminas, cálcio, magnésio, fósforo, ferro e outros minerais (Rees, 1992). As raparigas ingerem menos quantidade de alimentos e estes possuem menor teor calórico do que os consumidos pelos rapazes (Johnson et al., 1994).

2.2.2 1ª ETAPA (PROGNÓSTICO)

O projeto da direção de turma centrou-se nos alunos e na prática de atividade física, ou seja, na manutenção de um estilo de vida saudável. Durante a Hora+, abordei alguns temas sobre estilo de vida saudável, tais como, alimentação, leitura de rótulos dos produtos, hidratação, prevenção de doenças e de lesões, estando assim a abordar alguns temas para a Cidadania e Desenvolvimento para esse ano letivo (Saúde e Desenvolvimento Sustentável). Escolhi este tema (alimentação), porque durante a aula de Hora+, ao realizar um pequeno debate com os alunos, a fim de averiguar os conhecimentos deles sobre o tema, percebi que era um conhecimento generalizado, ou seja, sabiam que um alimento não era benéfico para a saúde, mas não sabiam justificar e, como a alimentação está diretamente ligada com a saúde, achei

prioritário abordar este tema. Ao abordar o tema da alimentação, criei uma ligação interdisciplinar entre a Educação Física e a Biologia e Geologia, pois o professor no segundo semestre lecionou este tema nas aulas.

Para fomentar a prática de atividade física, um aluno por semana, tinha que realizar uma sequência de exercícios (30'' de prancha, 20 agachamentos, 15 flexões de braços e 10 burpees) e gravá-la para colocar no *Google Classroom* da turma. No final da gravação, o aluno que realizou a sequência de exercícios, tem de nomear um colega para realizar a mesma sequência. Com esta dinâmica, promovia a prática de exercício físico e o desenvolvimento social entre a turma. Como foi dito anteriormente, dei mais foco aos alunos, mas continuei a acompanhar a diretora de turma nas reuniões com os encarregados de educação e no apoio na gestão da turma.

Ainda nesta etapa, através da revisão literária e da definição dos temas a abordar, elaborei o plano anual, como mostra a tabela 23.

1ª ETAPA	2ª ETAPA	3ª ETAPA	4ª ETAPA
De 7 de Outubro até 16 de Dezembro <ul style="list-style-type: none"> • Revisão Literária • Definição dos temas a abordar • Consciencialização dos alunos sobre o tema • Preparação do tema de aprofundamento 	De 6 de Janeiro até 31 de Março <ul style="list-style-type: none"> • Alimentação – tipos, fatores de risco e mitos • Nutrientes – Funções, tabela de composição dos nutrientes Relatório Semanal da Alimentação 	De 14 de Abril até 26 de Maio <ul style="list-style-type: none"> • Leitura de Rótulos alimentares • Água 	De 2 de Junho até 23 de Junho <ul style="list-style-type: none"> • Relatório Semanal da Alimentação

Tabela 23 - Plano anual do tema de aprofundamento (Direção de Turma)

2.2.3 BALANÇO DA 1ª ETAPA

Durante a 1ª etapa, procurei consciencializar os alunos sobre o tema, tentando criar a necessidade nos alunos sobre a alimentação. Comecei a abordar alguns temas da 2ª e 3ª etapa de uma forma mais genérica, a fim de criar uma ligação com as etapas seguintes. Inicialmente,

abordei a relação da alimentação com a saúde, falando de alguns fatores de risco. De seguida, abordei alguns mitos sobre a alimentação, com o objetivo de aumentar ainda mais o interesse dos alunos sobre o tema. Por fim, projetei algumas imagens com dois alimentos, sendo que um deles à primeira vista era mais saudável e benéfico para a saúde, mas quando analisado ao pormenor, percebemos que esse alimento não é mais saudável (apêndice XXXII).

No decorrer da 1ª etapa, consegui perceber que o interesse e a motivação dos alunos foi aumentando, tornando-se assim um ponto positivo para as próximas etapas. Percebi que o interesse dos alunos aumentava sempre que projetava algo sobre o tema, como por exemplo as imagens com a comparação dos alimentos ou quando dava exemplos mais concretos, como os mitos sobre a alimentação. Deste modo, utilizei esta estratégia para as etapas seguintes, ou seja, criei uma apresentação em power point para projetar durante as aulas, procurando dar exemplos concretos sobre cada tema.

2.2.4 2ª ETAPA (PRIORIDADES)

Para esta 2ª etapa, como referi no balanço da 1ª etapa, criei uma apresentação em PowerPoint sobre os temas a abordar nesta etapa (tipos de alimentação e fatores de risco, nutrientes e as suas funções, tabela de composição dos nutrientes e mitos sobre a alimentação). Dentro do tema da alimentação, comecei por falar sobre a alimentação saudável e como implementá-la. Decidi começar por este tema, porque tinha como objetivo tornar os alunos conscientes o mais cedo possível sobre a alimentação saudável e como implementá-la, a fim de começarem a atuar essas estratégias no dia-a-dia deles, procurando também consciencializar a família.

Após esta primeira consciencialização, comecei por abordar a roda dos alimentos, especificando cada divisão da roda, dando sempre exemplos, tais como, na divisão das proteínas expliquei quantos gramas de proteína tinha um hambúrguer e quantas porções necessitamos em cada divisão da roda no nosso dia-a-dia. De seguida, abordei os guias alimentares de outros países do mundo, comparando-os sempre com a roda dos alimentos.

Para os alunos compreenderem os riscos de uma alimentação não saudável relacionados com a saúde, comecei por sinalizar alguns sintomas, tais como, a imunidade baixa, a constipação, a baixa energia/cansaço e a falta de concentração, fazendo uma ligação às doenças relacionadas, como a obesidade, as doenças cardiovasculares, o cancro e a diabetes tipo 2.

Posto isto, para os alunos conseguirem aplicar uma alimentação mais saudável no dia-a-dia, abordei os nutrientes, falando de cada nutriente e das respetivas funções. Para perceberem o que cada alimento possui de nutrientes, projetei a tabela de composição dos nutrientes, que é

uma plataforma de informação alimentar, onde indica detalhadamente a informação sobre cada alimento. Com esta tabela, comparei os resultados de alguns alimentos da tabela com os mitos que existem na sociedade sobre a alimentação.

Os alunos realizaram um relatório semanal da alimentação, isto é, durante uma semana, os alunos preencheram uma tabela indicando o que comeram em todas as refeições e os litros de água que beberam durante essa semana.

2.2.5 BALANÇO DA 2ª ETAPA

Durante a segunda etapa, abordei os temas da alimentação (tipos e fatores de risco), dos nutrientes (funções e a tabela de composição dos nutrientes) e os mitos sobre alguns alimentos.

Sobre a alimentação, a lecionação deste tema coincidiu no mesmo momento em que foram abordados os estilos de vida saudáveis e os fatores de risco associados à inatividade física durante as aulas de Educação Física, conseguindo assim uma maior consolidação do tema por parte dos alunos.

O tema dos nutrientes, foi onde os alunos mostraram um maior desconhecimento, então durante esta etapa, dediquei mais tempo nesse tema, procurando explicar os diferentes nutrientes, a sua importância e função no nosso organismo e em que alimentos podemos encontrar esses nutrientes.

A tabela de composição dos nutrientes foi uma novidade para todos os alunos, observando assim um aumento de interesse sobre o tema, ao apresentar essa tabela, pois é uma tabela bastante completa, indicando os nutrientes e o valor nutricional de todos os alimentos existentes.

A lecionação dos mitos sobre a alimentação, foi realizada em debate, ou seja, era feita uma pergunta e os alunos teriam que responder se era mito ou verdade.

Em relação ao relatório semanal da alimentação, no que toca ao cumprimento das refeições, 4 alunos cumpriram todas as refeições, 5 alunos saltaram uma refeição e 11 alunos saltaram duas ou mais refeições. Ao pequeno-almoço, 13 alunos tomaram sempre o pequeno-almoço e 7 alunos não tomaram o pequeno-almoço todos os dias. Ao almoço, 18 alunos almoçaram sempre e 2 alunos saltaram dois almoços durante essa semana. Ao lanche, 11 alunos lancharam todos os dias e 9 alunos falharam dois ou mais lanches durante essa semana. Por fim, ao jantar, todos os alunos jantaram sempre durante essa semana.

Com os resultados deste relatório, pude concluir que, muitos alunos não tomavam sempre o pequeno-almoço e o lanche. Estes comportamentos não são benéficos para a saúde

dos alunos, nem para o rendimento escolar. De salientar que, os alunos que cumpriram todas as refeições, eram os alunos mais aptos e com melhor rendimento nas aulas de Educação Física.

2.2.6 3ª ETAPA

Para a 3ª etapa, abordei o tema da água, falando da sua importância, da quantidade diária necessária, do nível de pH da água, dos perigos da desidratação e como podemos observar/analisar a nossa própria desidratação.

Abordei também a leitura de rótulos alimentares, ou seja, foram comparados dois alimentos de cada vez e os alunos teriam que analisar o valor nutricional dos mesmos, indicando e justificando qual era o mais saudável.

Nesta etapa, voltei a abordar o tema da alimentação, principalmente da alimentação ao pequeno-almoço e ao lanche, falando dos seus benefícios não só para a saúde, mas também para o rendimento escolar, devido aos resultados do relatório semanal da alimentação.

2.2.7 BALANÇO DA 3ª ETAPA

Durante esta etapa, abordei o tema da água, falando da sua importância, da quantidade diária necessária, do nível de pH da água, dos perigos da desidratação e como podemos observar/analisar a nossa própria desidratação. Este tema teve uma duração mais curta do que tinha planeado, pois a turma já apresentava um elevado conhecimento sobre o tema.

Em relação à leitura dos rótulos alimentares, procurei analisar os alimentos que normalmente os jovens desta idade ingerem, a fim de se tornarem mais conscientes da sua alimentação. Este tema, foi o tema onde senti uma maior participação por parte dos alunos, pois foi o momento onde consegui aproximar o tema da alimentação à realidade deles.

No final desta etapa, voltei a abordar a importância da alimentação saudável, principalmente ao pequeno-almoço e ao lanche, a fim de conseguir mudar a alimentação dos alunos que ainda não cumpriam essas refeições.

2.2.8 4ª ETAPA

Esta etapa, tinha como objetivo, avaliar o sucesso deste projeto, isto é, perceber se este projeto teve impacto nos alunos. Para avaliar o sucesso, os alunos realizaram novamente o relatório semanal da alimentação, a fim de aferir a importância do projeto para os alunos. A realização deste relatório, tinha como objetivo, observar melhorias na alimentação dos alunos.

2.2.9 BALANÇO DA 4ª ETAPA

Ao analisar este relatório semanal da alimentação, concluí que este projeto teve um impacto positivo nos alunos, pois observei melhorias em relação ao primeiro relatório semanal da alimentação. No que toca ao cumprimento das refeições, 7 alunos cumpriram todas as

refeições, uma subida de 3 alunos em relação ao primeiro relatório. Em relação ao pequeno-almoço e ao lanche, que eram as refeições mais problemáticas, 4 alunos não tomaram o pequeno-almoço todos os dias, uma redução de 3 alunos comparativamente ao relatório anterior e 5 alunos não lancharam todos os dias, uma redução de 4 alunos comparativamente ao relatório anterior. Os resultados do almoço e do jantar não se alteraram.

Com estes resultados, pude concluir que este projeto teve um impacto positivo nos alunos, tornando-os mais conscientes sobre a importância de uma alimentação saudável, conseguindo alterar os hábitos alimentares de alguns alunos.

2.3 SAÍDA DE CAMPO

Objetivos da Saída de Campo
1. Aplicação das aprendizagens realizadas em aula num espaço diferente (Orientação);
2. Aprendizagens inerentes às Atividades de Exploração da Natureza;
3. Iniciação à Canoagem;
4. Colocar os alunos em confronto com a cooperação e competição.

Tabela 24 - Objetivos da Saída de Campo

Durante a realização do estágio, é proposto aos estagiários o planeamento de uma saída de campo no âmbito das Atividades de Exploração da Natureza (AEN). A tabela 24, mostra os objetivos estabelecidos pelo núcleo de estágio para a saída de campo.

Segundo Marinho e Schwartz (2005) dizem-nos que as AEN parecem ter uma relevância tímida no contexto educativo e que este motivo é dos principais condicionadores da sua implementação nas escolas.

“A aventura e o espaço natureza representam, nos dias de hoje mais uma forma das populações encontrarem satisfação para as suas necessidades de movimento e exercício” (Rogado, 2004), que rapidamente ligamos a alguns temas trabalhados nas aulas da Hora +, como por exemplo, a importância da atividade física.

Segundo Pereira e Monteiro (1995), citados por, Marinho e Schwartz (2005), o potencial educativo dessas atividades de aventura junto à natureza parece ser muito extenso, principalmente porque facilita situações educativas em experiências pouco habituais para os participantes, possuindo um forte carácter motivador, carregadas de emoção, de significado e de intenção.

Se isto é sabido, se existe um documento orientador como o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória que ligamos facilmente a estas aprendizagens pelos seguintes pontos, desenvolvimento pessoal e autonomia, relacionamento interpessoal, raciocínio e resolução de problemas, informação e comunicação, consciência e domínio do corpo e que ainda podemos associar aos seguintes valores, “liberdade, responsabilidade e integridade, cidadania e participação, excelência e exigência, curiosidade, reflexão e inovação”, então não existe uma razão plausível para estas atividades não estarem presentes nas aulas de Educação Física.

Sim, é verdade, aquando da sua prática, existe sempre um fator “Risco” associado e neste sentido é preciso que o professor saiba desde logo da existência do mesmo como saiba também, precaver acidentes. Mas não pode haver confusão entre risco e perigo. Segundo Botelho (2002), citado por Rogado (2004), o perigo perspectiva-se através de uma situação criada pelo meio ou pelo próprio praticante, já o risco, é uma noção subjetiva que se liga à interpretação do perigo.

Neste sentido, é importante não descorar todas estas aprendizagens e experiências do currículo anual ao qual os alunos irão ter acesso até porque muitas delas irão ao encontro das Finalidades presentes nos Programas Nacionais de Educação Física.

Inicialmente, o Núcleo de Estágio começou por definir que tipo de Saída de Campo iria fazer tendo em conta a revisão de literatura elaborada anteriormente.

Definimos que se iriam realizar duas atividades em apenas uma Saída de Campo. Agregamos uma prova de Orientação e a iniciação à Canoagem (pelas aprendizagens referentes ao Risco que esta pode ter), sendo que a iniciação à Canoagem foi conduzida pelos professores do respetivo Núcleo do Desporto Escolar.

Sendo que a Escola Básica e Secundária de Carcavelos tem um núcleo do Desporto Escolar de Canoagem que realiza as suas atividades na Baía de Cascais, então o passo seguinte foi estabelecer o local ideal para a prova de Orientação. O local escolhido foi o Parque Marechal Carmona que se localiza a poucos metros da Baía de Cascais e através das suas características pareceu-nos um ótimo local para dar continuidade às aprendizagens adquiridas em aula por parte dos alunos.

O Parque Marechal Carmona resulta da junção dos jardins do Palácio Condes de Castro Guimarães, onde contém também amplos relvados, canteiros de Herbáceas e arbustos, uma mata com árvores de grande porte e percursos com um toque romantismo. O parque integra ainda um troço da Ribeira dos Mochos, Lagos, um parque de merendas e um campo para Jogos Tradicionais.

O passo seguinte foi definir que tipo de Orientação que se realizaria visto que os alunos já tinham tido acesso às principais aprendizagens. O tipo de Orientação definido foi, Orientação em linha que se caracteriza por o aluno apenas saber as indicações para o ponto seguinte aquando de uma resposta certa no local onde se encontra.

Posto isto, como era necessário mais um professor para acompanhar a saída de campo, achámos interessante e benéfico para os alunos, convidar as diretoras de turma do 10ºB e 10ºC, para participarem na saída de campo.

Tendo vindo a falar de prova, estava implícito a existência de uma competição. Esta competição ocorreu entre grupos das turmas, ou seja, cada grupo tinha um nome para depois serem lhes ditas as classificações nas suas respetivas aulas de Educação Física. As classificações foram consoante o tempo que os alunos demoraram a concretizar o percurso.

Existem duas perspetivas em relação a incutir competição em situações de ensino-aprendizagem. Segundo Marzinek e Neto (2007) a competição pode enaltecer fatores intrínsecos de motivação como a força de vontade, o prazer pela prática e também a vontade de atingir objetivos. Já segundo Junior (2009), também pode ter o reverso da medalha, que se destaca por, afastar os alunos com mais dificuldades, pois podem não alcançar os melhores resultados.

Posto isto, no seguimento do que efoi realizado nas aulas de Educação Física, os grupos-equipa foram heterogéneos entre si, no sentido dos mais aptos ajudarem os menos aptos a não desistirem por não alcançarem logo de imediato o sucesso, agregando assim não só as aprendizagens referentes à Orientação como também a capacidade de cooperação entre os alunos.

Destacar então a cooperação pela importância que esta pode trazer para o aluno como cidadão. Segundo Soler (2006), a cooperação ganha força com a proposta da inclusão das diferenças, pelo que permite a participação de todos independentemente das habilidades que possuem.

Sendo que os estagiários eram responsáveis por duas turmas, e tendo em conta todas as restrições impostas atualmente devido à pandemia, a Saída de Campo foi dividida em dois turnos, o turno da manhã e o turno da tarde. Cada um desses turnos, foi dividido em dois grupos, em que um se encontrava nas atividades de Canoagem (Baía de Cascais) e outro se encontrava na prova de Orientação, truncando no final da prova de Orientação.

1ª ETAPA	2ª ETAPA	3ª ETAPA	4ª ETAPA
<p>Até dia 31 de Novembro</p> <ul style="list-style-type: none"> Análise dos temas que serão trabalhados na área da Direção de turma; Ligação dos temas com as Atividades de Exploração da Natureza; Planeamento da Saída de Campo. 	<p>Até dia 5 de Fevereiro</p> <ul style="list-style-type: none"> Entrar em contacto com a Câmara Municipal de Cascais (CMC) para perceber a viabilização da saída de campo no Parque Marechal Carmona; Entrar em contacto com o professor de canoagem. 	<p>Até dia 24 de Fevereiro</p> <ul style="list-style-type: none"> Adaptações ao planeamento tendo em conta o feedback recebido por parte dos professores já mencionados e por parte da CMC; Criação das autorizações para os alunos entregarem aos Encarregados de Educação. 	<p>De 24 de Fevereiro a 24 de Março</p> <ul style="list-style-type: none"> Deslocação ao Parque Marechal Carmona para estudo do espaço e construção do percurso de Orientação. <p>15 de Junho</p> <ul style="list-style-type: none"> Realização da Saída de Campo.

Tabela 25 - Plano anual da Saída de Campo

2.3.1 BALANÇO DA SAÍDA DE CAMPO

Numa fase inicial, tínhamos previsto entrar em contacto com os professores de Biologia e Geologia de ambas as turmas com o objetivo de inserirmos as suas matérias na atividade, colocando algumas questões de Biologia e Geologia na prova de orientação, estando assim a cumprir uma das funções do Diretor de Turma, o trabalho colaborativo entre os professores da turma e ao mesmo tempo, realizar também um trabalho colaborativo entre a disciplina de Educação Física e de Biologia e Geologia. Como não foi possível realizar esse trabalho colaborativo, os professores que acompanharam a turma foram as respetivas Diretoras de Turma e os professores de Educação Física que por sua vez também foram importantes no âmbito do controlo da atividade indo ao encontro de uma das funções da Direção de Turma que se caracteriza por fomentar um bom ambiente entre os professores e os alunos.

Em relação aos objetivos definidos na tabela 24, todos foram cumpridos. Alguns alunos demonstraram alguma dificuldade na canoagem, pois exigia algum trabalho cooperativo com o parceiro que estava na mesma canoa, principalmente no momento da remada. Já na prova de orientação, os alunos nº23 e 26, demonstraram alguma dificuldade na leitura do mapa, pois demoraram bastante tempo para terminar a prova.

Em relação à colocação dos alunos em confronto com a competição, este também foi cumprido e ainda teve consequências nas aprendizagens específicas tanto de Orientação, como a nível da Aptidão Física. Ao longo da atividade foi perceptível o empenho dos alunos em cooperarem para alcançarem o objetivo final e sendo que seria uma competição, também foi perceptível o aumento da intensidade, o que por sua vez teve impacto no nível da atividade física dos participantes.

Na minha opinião, a saída de campo foi bastante positiva para os alunos. Durante toda a atividade, foi possível observar a motivação e o empenho dos alunos na realização das tarefas. Também durante toda a saída de campo, os alunos mantiveram altos níveis de atividade física, pois estavam constantemente em prática, tanto na orientação como na canoagem. Já os alunos, mencionaram que esta saída de campo, foi o melhor momento e mais marcante deste ano letivo. O ponto fraco desta saída de campo projeto foi o pouco trabalho colaborativo entre os professores da turma, não por culpa deles, mas sim por não os ter envolvido na atividade.

3. DESPORTO ESCOLAR

3.1 CARACTERIZAÇÃO DO DESPORTO ESCOLAR NA ESCOLA

O Desporto Escolar da Escola Básica e Secundária de Carcavelos dispunha de 13 núcleos onde estavam 9 modalidades, tais como, voleibol, badminton, multiactividades, ténis de mesa, surf, canoagem, vela, vela adaptada e atletismo. Das modalidades, 5 funcionavam fora da escola (multiactividades, surf, canoagem, vela e vela adaptada) e 4 dentro da escola (voleibol, badminton, ténis de mesa e atletismo).

Em entrevista com o Coordenador do Desporto Escolar da Escola Básica e Secundária de Carcavelos (apêndice XXXIII), percebeu-se que nesta, o Desporto Escolar tenta ir ao encontro dos valores especificados no Programa do Desporto Escolar 2017-2021 e também está de acordo com a Missão e com os Valores do Projeto Educativo da mesma.

Devido à pandemia mundial, o Desporto Escolar na Escola Básica e Secundária de Carcavelos não começou no início do ano letivo, mas no dia 13 de outubro, a direção da escola deu autorização para o grupo de Educação Física iniciar com a divulgação e com as inscrições até ao final do mês de outubro. O Docente Coordenador afirma que das principais dificuldades que o Desporto Escolar vive na Escola Básica e Secundária de Carcavelos é a participação dos alunos em que identifica os horários dos treinos como a principal causa. Concordo com esta afirmação, porque os treinos do Desporto Escolar ocorrem maioritariamente durante o período da tarde, impossibilitando assim os alunos do ensino secundário a participarem, pois nesse horário estão a ter aulas.

Segundo Carvalho (2019), o Desporto Escolar deverá ser uma prática intencionalmente orientada de forma pedagógica que procure influenciar positivamente o crescimento individual a partir da atividade motora, devendo contribuir para o desenvolvimento integral, a sociabilização, a integração social, a capacidade cognitiva e a expressão da afetividade em termos nacionais, estruturando uma autêntica educação social.

No meu caso, acompanhei o núcleo de atletismo. Numa fase inicial tinha escolhido o Voleibol, pois sempre tive interesse em aprofundar os meus conhecimentos sobre a modalidade e, como a professora responsável pelo escalão é treinadora de voleibol fora do horário escolar, certamente iria aprofundar bastante os meus conhecimentos, enriquecendo assim a minha formação, para no futuro sentir-me mais capaz de lecionar voleibol no desporto escolar e nas aulas de Educação Física. Mas como o núcleo de voleibol tinha poucos alunos inscritos, sugeriram que escolhesse outro núcleo de desporto escolar e a escolha caiu sobre o atletismo, pois é uma matéria da Educação Física em que não possuo muita experiência na área da

lecionação e assim, estando a lecionar os treinos de atletismo, iria adquirir mais conhecimento e experiência nesta matéria, melhorando a qualidade de ensino nas minhas aulas de Educação Física. O ponto negativo deste núcleo de atletismo, é que os treinos são em dias consecutivos (quarta-feira e quinta-feira) e segundo Marques et. al (2011), as aulas em dias consecutivos não são benéficas para os alunos.

A área do Desporto Escolar, teve quatro etapas, tal como as outras áreas do estágio pedagógico. Comecei os treinos de atletismo na semana de 9 a 13 de Novembro.

3.2 1ª ETAPA (PROGNÓSTICO)

À primeira vista, o Desporto Escolar apresenta algumas semelhanças com a área da Lecionação, mas esta 1ª etapa apresenta algumas diferenças, enquanto na área da Lecionação, o professor à priori já sabe com quantos alunos irá trabalhar, quais as suas idades e, caso seja uma turma de continuidade, possui ainda mais informações, tais como, a caracterização da turma, as suas principais dificuldades e as rotinas de aula já adquiridas, na área do Desporto Escolar, o professor não sabe com quantos alunos irá trabalhar, não sabe as suas idades, nem informações sobre os mesmos.

Portanto, esta 1ª etapa, centrou-se na divulgação do Desporto Escolar, porque as inscrições não iniciaram no início do ano letivo devido à suspensão das mesmas por parte da direção da escola, por causa da pandemia que afeta o mundo inteiro.

Para esta etapa, os objetivos foram semelhantes aos objetivos da 1ª etapa da área da Lecionação, tais como, a implementação de rotinas organizativas, a promoção de dinâmicas de grupo, a aferição do nível dos alunos, conhecer alguns comportamentos específicos da sua personalidade e afirmar a liderança perante os alunos, como mostra a tabela 26.

Objetivos da 1ª Etapa
1. Realizar a avaliação inicial;
2. Implementar rotinas organizativas; promover dinâmicas de grupo;
3. Definir prioridades de cada aluno e da turma;
4. Conhecer alguns comportamentos específicos da sua personalidade.
5. Afirmar a liderança perante os alunos

Tabela 26 - *Objetivos da 1ª Etapa*

Em conversa com alguns professores do grupo de Educação Física, percebi que, normalmente, quem se inscreve no Desporto Escolar, são os alunos do 2º e 3º ciclo, maioritariamente do 2º ciclo, simplificando assim a avaliação inicial.

Estabeleci 3 semanas para a avaliação inicial, a fim de perceber com quantos alunos iria contar nas restantes etapas, pois a 1ª etapa terminou na semana em que a escola encerrou as inscrições para o Desporto Escolar. Durante essas 3 semanas, avalei os alunos em todas as matérias do atletismo possíveis de realizar na Escola Básica e Secundária de Carcavelos, à exceção do salto em comprimento e do lançamento do peso, devido às más condições da caixa de areia. A tabela 27 ilustra o plano anual definido para o núcleo de Desporto Escolar.

Como referi anteriormente, a maioria dos alunos que se inscreveram no Desporto Escolar são do 2ª ciclo, então, estabeleci os exercícios do nível Introdução do documento do Perfil do

Aluno da Escola Básica e Secundária de Carcavelos, como exercícios de referência para a avaliação inicial. Guiei-me também pelo Dossier do Professor da Federação Portuguesa de Atletismo.

1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
De 6 de Novembro a 30 de Novembro	De 1 de Dezembro a 26 Março	De 6 de Abril a 28 de Maio	De 31 de Maio a 23 de Junho
<ul style="list-style-type: none"> • Abertura das Inscrições; • Implementação de rotinas organizativas; • Conhecer a personalidade dos alunos; • Aferição do Nível dos Alunos. • Afirmar a liderança perante os alunos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhar as principais necessidades dos alunos, de forma a melhorar a sua prestação nas matérias definidas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidação das aprendizagens adquiridas na etapa anterior. 	<ul style="list-style-type: none"> • Preparar os alunos para o próximo escalão, motivando-os para a inscrição no próximo ano letivo.

Tabela 27 - Plano anual do Desporto Escolar

3.2.1 BALANÇO DA 1ª ETAPA

De um modo geral, esta primeira etapa correu melhor que esperava. O núcleo de atletismo teve muitas inscrições, 38 precisamente (anexo II), e normalmente compareciam nos treinos em média entre 15 e 20 alunos, o que é bastante positivo e motivador. Os alunos que compareceram nos treinos nesta etapa, vêm ao encontro com as afirmações de alguns professores do grupo de Educação Física, pois são todos alunos do 2º ciclo, maioritariamente do 5º ano. Existiam alguns alunos do 3º ciclo inscritos, mas nunca realizaram um treino.

Como a maioria dos alunos eram do 5º ano, para eles, quase todas as matérias do atletismo, à exceção da corrida de velocidade, eram novidade, ou seja, nunca realizaram anteriormente, simplificando o processo de avaliação inicial.

Na 1ª UD (apêndice XXXIV), numa fase inicial, implementei as regras e as rotinas das aulas do Desporto Escolar (semelhantes à área da Lecionação) e questionei os alunos sobre a disponibilidade dos mesmos para estarem presentes nas duas aulas semanais. Ainda nesta UD, abordei as várias matérias do atletismo, a fim de aferir o nível dos alunos. Devido às condições da caixa de areia, adaptei a avaliação do salto em comprimento e do lançamento do peso, realizando jogos lúdicos e de competição.

O nível que os alunos apresentaram, de um modo geral, eram todos de nível Introdução. A destacar, existem quatro alunos, que tanto nas corridas de velocidade e barreiras, como no salto em altura, apresentavam um nível superior aos restantes alunos.

Em relação aos objetivos, na minha opinião penso que tenha cumprido com mais facilidade comparativamente à minha turma na área da Lecionação, pois já tinha um pouco mais de experiência, ou seja, já me sentia mais à vontade e também, penso que, por serem alunos mais novos e por ser uma novidade para a maioria deles, a motivação e a disposição para a prática seja superior.

3.3 2ª ETAPA (PRIORIDADES)

Objetivos da 2ª etapa
1. Conhecimento das áreas e respetivas provas do Atletismo;
2. Manutenção da velocidade máxima durante a corrida;
3. Transposição correta sobre as barreiras;
4. Transmissão correta do testemunho;
5. Execução do salto em tesoura.

Tabela 28 - Objetivos da 2ª etapa

Como referi anteriormente, as matérias do atletismo eram uma novidade para a maioria dos alunos, então, todas as aulas, fiz uma breve introdução sobre a(s) matéria(s) a lecionar nessa mesma aula, abordando as regras, o material (caso exista) e alguns movimentos específicos dessa matéria. Também em todas as aulas, realizei uma pequena avaliação formativa, realizando perguntas sobre a(s) matéria(s) da aula anterior.

Em relação aos conteúdos, comecei pela área das corridas, passando pela área dos saltos e termino na área dos lançamentos. Tanto os lançamentos como os saltos, nomeadamente o lançamento do peso e o salto em comprimento, só iriam ser realizados, caso existisse uma melhoria das condições da caixa de areia. Para não tornar os treinos muito massivos e aborrecidos para os alunos, após o aquecimento, realizavam sempre um jogo lúdico, mas com

ligação direta à matéria de atletismo. Já no final da aula de 90 minutos, existia um momento, cerca de 10 minutos, em que realizavam um jogo desportivo coletivo, procurando dar feedback sobre o mesmo, a fim de corrigirem os erros e melhorarem a sua prestação nas aulas de Educação Física.

Na organização dos grupos, como ficou definido durante a abertura das inscrições, os grupos de trabalho teriam que ser da mesma turma, para evitar uma possível propagação do vírus Covid-19, mas caso não fosse possível, por exemplo, quando existisse apenas um aluno no treino de uma turma, esse aluno podia ficar no grupo de outra turma que frequentasse os mesmos intervalos no exterior que a turma desse aluno. Como maioritariamente, os alunos que frequentam os treinos de atletismo eram do 5º ano, esta medida não teve impacto na lecionação do Desporto Escolar.

Esta 2ª etapa teve uma duração de 15 semanas, terminando assim no dia 26 de março.

3.3.1 BAÇANÇO DA 2ª ETAPA

A segunda etapa não correu como tinha planeado. Devido ao confinamento imposto pelo governo em janeiro, apenas foi possível realizar duas unidades didáticas nesta etapa, não conseguindo assim cumprir os objetivos propostos.

Na 1ª UD (apêndice XXXV), foi abordado a corrida de barreiras e a corrida de estafetas. Esta unidade didática teve como objetivo, os alunos aprenderem a transpor corretamente as barreiras, a realizarem a passagem correta do testemunho dentro da zona de transmissão.

Na 2ª UD (apêndice XXXVI), mantive a corrida de estafetas, pois na 1ª UD, os alunos apresentaram muitas dificuldades em realizar a transmissão do testemunho e iniciei o lançamento do peso, com o objetivo de começarem a adquirir a técnica correto do lançamento.

3.4 3ª ETAPA (PROGRESSO)

Esta etapa tinha como objetivo, continuar com as situações de aprendizagem e introduzir outras com o intuito de desenvolver as aptidões apreendidas previamente e/ou desenvolver novas capacidades, mas devido ao confinamento imposto pelo governo em janeiro, a segunda etapa ficou bastante incompleta, sendo assim obrigado a continuar a trabalhar as necessidades principais dos alunos.

Como os alunos ficaram cerca de três meses sem realizarem uma aula do Desporto Escolar, numa fase inicial, realizei uma revisão dos conteúdos lecionados na segunda etapa, tais como, a corrida de barreiras, a corrida de estafetas e o lançamento do peso. Após esta revisão, lecionei as restantes matérias em falta. Os objetivos da 2ª etapa mantiveram-se.

3.4.1 BALANÇO DA 3ª ETAPA

Esta etapa apenas teve início no dia 28 de abril. Retomei o ensino presencial no dia 19 de abril, mas devido ao mau tempo dessa semana, as aulas do Desporto Escolar tiveram que ser suspensas, pois quando chovia, não existia um espaço interior disponível para a lecionação do Desporto Escolar.

Como os alunos ficaram cerca de três meses sem realizarem uma aula de Desporto Escolar, voltei a lecionar a 1ªUD e a 2ªUD da segunda etapa, ou seja, voltei a lecionar as prioridades.

Na 3ªUD, mantive a lecionação do lançamento do peso e abordei a corrida de velocidade. O salto em comprimento não foi lecionado devido à falta de condições da caixa de areia.

Com esta grande interrupção, estava com receio que alguns alunos não regressassem ao desporto escolar, mas surpreendentemente, apareceram mais alunos para frequentar este núcleo, podendo concluir que os alunos se sentiam motivados para participar nas aulas.

3.5 4ª ETAPA (PRODUTO)

Esta etapa, tinha como objetivo preparar os alunos para o escalão seguinte, procurando motivá-los para a inscrição no núcleo do desporto escolar no próximo ano letivo, mas como ainda não tinha lecionado todas as matérias e não tinha ainda consolidado as matérias já lecionadas, esta etapa centrou-se nesses objetivos.

A consolidação das matérias já lecionadas, foi realizada no início desta etapa e a lecionação das matérias em falta, como o salto em altura, foi lecionado no fim da etapa, devido à disponibilidade do pavilhão.

3.5.1 BALANÇO DA 4ª ETAPA

Esta etapa foi mais curta do que tinha planeado. Já a contar com os feriados de 3 e 10 de junho, existiram ainda dois dias em que a aula não foi lecionada. A primeira aula não foi lecionada devido ao mau tempo e a segunda devido a uma rutura de um cano no refeitório, obrigando à suspensão das aulas nesse dia. Estes constrangimentos, tiveram impacto num dos objetivos desta etapa, a consolidação das matérias já lecionadas.

Durante esta etapa, foquei a consolidação na corrida de estafetas e no lançamento do peso, pois eram as matérias onde os alunos apresentavam maiores dificuldades.

O salto em altura foi lecionado nas últimas duas aulas, não permitindo uma aquisição total dos conhecimentos dessa matéria por parte dos alunos.

Do meu ponto de vista, este núcleo de Desporto Escolar correu bastante bem, tendo tido um aproveitamento muito positivo por parte dos alunos. A maioria dos alunos, foi bastante

assíduo às aulas desde o início do ano letivo, o que permitiu uma grande evolução por parte dos mesmos. Dos núcleos de Desporto Escolar internos, penso que este núcleo foi o que teve a maior taxa de participação.

3.6 TEMA DE APROFUNDAMENTO

3.6.1 ENQUADRAMENTO

O desporto tem no seu contexto, uma componente que lhe é indissociável, a competição (Júnior & Korsakas, 2006). A competição assume-se como uma ferramenta social e cultural, que determina a qualidade da formação dos jovens desportistas. Segundo Marques (2004), “a competição é o elemento mais estruturante de toda a formação desportiva da criança e um aspeto determinante da sua educação, na sua preparação para a vida”.

Deste modo, retirar a competição do desporto seria desvirtuá-lo da sua essência, pois a competição é a essência do desporto, sem ela, deixa de existir (Marques, 2004).

Como foi solicitado pela faculdade, este ano letivo teria que abordar um tema relacionado com o desporto escolar da nossa escola de estágio. Nesse sentido, decidi abordar o desenvolvimento da atividade interna em tempos de pandemia. Na Escola Básica e Secundária de Carcavelos, a atividade interna e externa foi proibida neste ano letivo, porque estariam a colocar em risco a saúde e a segurança dos alunos devido à facilidade de contágio do vírus Covid-19. Com a falta de competição, muitos alunos iriam sentir-se desmotivados, foi a conclusão que o grupo de Educação Física chegou, e para combater essa falta de motivação, decidi criar uma atividade interna dentro do núcleo de atletismo. Esta atividade, tem como objetivo, elevar os níveis de motivação dos alunos, fomentar o espírito competitivo dos mesmos e melhorar a relação dos alunos inscritos no núcleo. Esta atividade decorreu entre o final do primeiro semestre e durante o segundo semestre.

3.6.2 1ª ETAPA (PROGNÓSTICO)

Como foi dito anteriormente, o projeto do desporto escolar, centrou-se nos alunos inscritos no núcleo de atletismo, ou seja, todos os alunos inscritos no núcleo e que frequentem as aulas do mesmo, participariam na competição.

Esta competição é semelhante às provas combinadas oficiais de atletismo, mas foram adaptadas aos alunos do núcleo e ao material disponível na escola, ou seja, os alunos realizaram as seguintes provas: corrida de 20, 40 e 60 metros, corrida de 60 metros de barreiras, corrida de estafetas, salto em altura e lançamento do peso.

Cada prova aconteceu durante 3 aulas, a fim de garantir um maior número de alunos a realizá-la. Durante a primeira aula, fiz uma revisão da prova (objetivo e regras) e uma simulação prática da mesma, para os alunos ambientarem-se. Na segunda e terceira aula comecei a registar a prestação dos alunos.

Como a média de participantes nas aulas é entre 15 a 20 alunos, a classificação máxima em cada prova era de 20 pontos, ou seja, o primeiro classificado numa prova recebia 20 pontos, o segundo classificado recebia 19 pontos e assim sucessivamente.

Ainda nesta etapa, através da revisão literária e dos objetivos definidos, elaborei o plano anual, como mostra a tabela 29.

1ª ETAPA	2ª ETAPA	3ª ETAPA	4ª ETAPA
Até 8 de Janeiro <ul style="list-style-type: none">• Revisão Literária;• Definição de Objetivos;• Divulgação aos alunos;	Até 30 de Abril <ul style="list-style-type: none">• Realização da prova	Até 15 de Maio <ul style="list-style-type: none">• Elaboração da tabela classificativa final.	Até 31 de Maio <ul style="list-style-type: none">• Divulgação da tabela classificativa aos alunos.

Tabela 29 - Plano anual do tema de aprofundamento (Desporto Escolar)

3.6.3 BALANÇO DA 1ª ETAPA

Ao apresentar o projeto aos alunos, reparei que ficaram bastante motivados em realizá-lo, porque ao perceberem que iria ser uma prova combinada, ou seja, uma espécie de campeonato, porque iria durar várias semanas e que os resultados iriam ficar afixados, ficaram muito entusiasmados. Acredito que o empenho deles durante os treinos irá aumentar devido à realização do projeto.

Para os alunos compreenderem melhor o projeto, apresentei-lhes a tabela onde registei a prestação deles nas diversas provas (apêndice XXXVII).

3.6.4 2ª ETAPA (PRIORIDADES)

Esta etapa é a etapa mais importante deste projeto, pois tive que planear as datas das provas, juntamente com o momento da lecionação dos treinos do Desporto Escolar. Para não condicionar em demasia os treinos do Desporto Escolar, decidi que as provas apenas ocupavam entre 20 a 30 minutos do treino, podendo assim manter os objetivos definidos para a 2ª etapa da lecionação do Desporto Escolar.

Como referi anteriormente, cada prova ocupou três aulas, terminando no dia 7 de abril, mas a etapa termina no dia 30 de abril, isto quer dizer que sobraram seis aulas até ao final da etapa, ou seja, existiu uma repetição de todas as provas, uma aula para cada prova, à exceção do dia 28 de abril, onde foram repetidas duas provas.

Para evitar possíveis propagações do vírus Covid-19, a realização da prova foi por turmas, mas a classificação foi geral.

Datas	Prova
13 a 20 de Janeiro	Corrida 20 metros
21 a 28 de Janeiro	Corrida 40 metros
3 e 4 de Fevereiro e 18 de Fevereiro	Corrida 60 metros
24 de Fevereiro a 3 de Março	Corrida 60 metros barreiras
4 a 11 de Março	Corrida de estafetas
17 a 24 de Março	Lançamento do peso
14 de Abril	Corrida 20 metros
15 de Abril	Corrida 40 metros
21 de Abril	Corrida 60 metros
22 de Abril	Corrida 60 metros de barreiras
28 de Abril	Corrida de estafetas e lançamento do peso
29 de Abril	Salto em Altura

Tabela 30 - Datas das provas

3.6.5 BALANÇO DA 2ª ETAPA

Devido ao confinamento imposto pelo governo em janeiro, esta etapa não se realizou, sendo obrigado a reformular o plano anual deste projeto e as datas das provas.

3.6.6 3ª ETAPA (PROGRESSO)

Devido ao confinamento imposto pelo governo em janeiro, a segunda etapa não se realizou, obrigando assim a reformular o plano anual (tabela 31) e as datas das provas (tabela 32). Esta terceira etapa foi uma junção de duas etapas (segunda e terceira etapa), ou seja, ao longo desta etapa, ao mesmo tempo que se realizavam as provas, ia elaborando a tabela classificativa.

1ª ETAPA	2ª ETAPA	3ª ETAPA	4ª ETAPA
Até 8 de Janeiro	Até 23 de Junho	Até 23 de Junho	Até 30 de Junho
<ul style="list-style-type: none"> • Revisão Literária; • Definição de Objetivos; • Divulgação aos alunos; 	<ul style="list-style-type: none"> • Realização da prova combinada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboração da tabela classificativa final. 	<ul style="list-style-type: none"> • Divulgação da tabela classificativa aos alunos.

Tabela 31 - Reformulação do plano anual do tema de aprofundamento (Desporto Escolar)

No que toca à realização das provas, devido a esta alteração forçada das datas e para conseguir aplicar todas as matérias, tiveram que acontecer provas todas as semanas, conseguindo assim que todas as provas se repetissem, promovendo assim uma possível melhoria dos resultados por parte dos alunos, como mostra a tabela 32.

Para evitar possíveis propagações do vírus Covid-19, a realização da prova foi por turmas, mas a classificação foi geral.

Datas	Prova
28 de Abril	Corrida 20 e 40 metros
5 de Maio	Corrida 60 metros
12 de Maio	Corrida 60 metros de barreiras
19 de Maio	Corrida de estafetas
26 de Maio	Lançamento do peso
2 de Junho	Corrida 20 e 40 metros
9 de Junho	Corrida 60 metros
16 de Junho	Corrida de estafetas e lançamento do peso
23 de Junho	Salto em altura

Tabela 32 - Reformulação das datas das provas

3.6.7 BALANÇO DA 3ª ETAPA

Esta etapa, como foi dito anteriormente, foi uma junção de duas etapas, o que se tornou bastante interessante e motivador para os alunos, pois ao mesmo tempo que realizavam as provas, os alunos recebiam a classificação atualizada, criando um ambiente de competição saudável muito positivo. Mais do que apenas uma competição entre os alunos, procurei fomentar o desportivismo, ou seja, enquanto um aluno estava a realizar a prova, os restantes

estavam a apoiá-lo, a fim de o motivar para conseguir um melhor resultado, ensinando-lhes assim um dos valores mais importantes na competição, o desportivismo.

Os alunos conseguiram realizar as provas duas vezes, à exceção do lançamento do peso, pois no dia 26 de maio, não foi possível realizar a aula.

3.6.8 4ª ETAPA

Esta última etapa, apenas tinha um objetivo, a divulgação da tabela classificativa final. Esta tabela foi colocada no pavilhão, para todos os alunos terem acesso às classificações. Para promover também o espírito de desportivismo, realizei uma pequena cerimónia, a fim de premiar tanto o vencedor, como todos os alunos que participaram. Esta divulgação ocorreu na última aula de Desporto Escolar.

3.6.9 BALANÇO DA 4ª ETAPA

Como foi referido anteriormente, esta etapa tinha como objetivo a divulgação da tabela classificativa final. Tinha planeado apenas colocar a classificação no pavilhão, mas como tinha um *Google Classroom* criado com os alunos do núcleo de atletismo, publiquei a tabela classificativa, assim todos os alunos têm acesso a qualquer hora e em qualquer lugar.

Numa fase inicial, apenas tinha planeado divulgar uma classificação, mas acabei por divulgar três classificações, masculino, feminino e geral.

No final da aula, realizei uma pequena cerimónia, para homenagear os vencedores e todos aqueles que participaram ao longo do ano.

Na minha opinião, este projeto foi bastante benéfico para os alunos que participaram, pois senti um maior aproveitamento por parte deles durante as aulas, em querer melhorar, a fim de conseguirem um melhor resultado. Ao nível da assiduidade, de um modo geral, os alunos raramente faltaram às aulas, penso que este projeto ajudou bastante nesse aspeto, pois os alunos não queriam faltar a uma prova, tendo sido observável no registo dos resultados das provas, todos os alunos realizaram todas as provas pelo menos uma vez.

4. SEMINÁRIO

4.1 ENQUADRAMENTO

O seminário é uma aplicação técnica da ciência. É fundamental na nossa área, pois os professores são responsáveis de executar o que os outros investigam à distância (Bom & Brás, 2003).

Este momento faz parte do estágio dos alunos do Mestrado de Ensino em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, onde numa fase inicial temos que identificar o problema, definir uma pergunta de partida e realizar uma revisão bibliográfica (objetivos da 1ª etapa). Esta reflexão provém do conhecimento que nos rodeia, e que evolui constantemente, tendo o docente a responsabilidade de selecionar, dentro deste mesmo conhecimento, as metodologias que melhor se adequam à sua realidade (Simões, Fernando, Barros, Aguiar & Lopes, 2012). Como tal parece indiscutível, a importância de um processo que incentive à investigação constante e à partilha de conhecimento, privilegiando a oportunidade de debate e análise sobre determinadas problemáticas na busca pela melhoria da intervenção pedagógica (Silva, 2000).

Na literatura, existem diversas definições para explicar o que é a atividade física. Refere-se a um conjunto de atributos que decorrem da interação entre o património genético e a prática de atividades físicas e desportivas. Podem ser identificadas diferentes componentes que incluem a aptidão aeróbia, a composição corporal, e a aptidão muscular (Caspersen e al., 1985). A American College of Sports Medicine (ACSM), define atividade física como sendo qualquer movimento que efetuamos com o corpo onde exista a contração dos músculos esqueléticos, resultando num aumento substancial de energia em relação à energia gasta de repouso.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, para os mais novos, entre os 5 e os 17 anos a atividade física inclui tudo o que seja brincar, jogar jogos, fazer desporto, método de deslocação (caminhar ou de bicicleta) ou mesmo a realização de algumas tarefas domésticas. Tal sempre num contexto familiar, escolar ou comunitário.

Segundo o American College of Sports Medicine (ACSM), é notória a necessidade da prática de atividade física por toda a população mundial, em períodos temporais descritos entre 20 e 30 minutos de atividades aeróbias de intensidades moderadas. Esta atividade deve ser realizada 5 dias por semana conciliados com exercícios de força e flexibilidade 2 vezes por semana, promovendo a manutenção da composição corporal, a aptidão cardiorrespiratória e a força, prevenindo o aparecimento de doenças cardiovasculares e combatendo o sedentarismo.

Dada a importância da atividade física na qualidade de vida da população, torna-se importante compreender o papel da educação física na vida curricular dos alunos salientando a forma como esta deve ser transmitida e quais os objetivos a alcançar.

Uma pessoa com uma boa aptidão física será capaz de realizar as tarefas do dia-a-dia com tranquilidade e vigor, sem fadiga excessiva e com uma ampla energia para desfrutar de atividades de lazer e para atender a emergências imprevistas, como apanhar algo que caia no chão, é preciso um mínimo de flexibilidade para poder apanhar, e cada vez mais vemos pessoas com essa dificuldade por não praticar atividade física (Barbanti, 1990). Segundo o mesmo autor praticar exercício físico, ajuda tanto as capacidades mentais, como as metabólicas e as harmoniosas.

Relacionar a atividade física a saúde, tem efeitos positivos. Os maiores benefícios à saúde vindos da prática de atividade física são os aspetos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos (Matsudo & Matsudo, citado por Assumpção et al. 2002).

Segundo a ACSM, a prática de uma atividade de carácter contínuo 3 a 5 vezes por semana, com uma duração de 20 minutos, apresenta melhorias no volume máximo de oxigénio (VO₂max), recomendando a realização de um treino cardiorrespiratório 3 dias por semana, com uma duração de 20 a 30 minutos e com uma intensidade até 85% da frequência cardíaca máxima.

Segundo Scudder et al. (2014), a aptidão aeróbia é a capacidade que uma pessoa tem de captar oxigénio, fixando-o, transportando-o e ativando-o através dos músculos durante o exercício. A aptidão aeróbia é representada através da avaliação do consumo de oxigénio máximo. Uma boa aptidão aeróbia, tem benefícios para a saúde, tais como, redução de fatores de risco clínicos para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e de síndrome metabólica (condição patológica caracterizada pela presença de três ou mais dos seguintes fatores de risco: elevada adiposidade abdominal, triglicéridos elevados, níveis de colesterol-HDL (“colesterol bom”) reduzidos, hipertensão e glicémia elevada) em idades pediátricas e melhor desempenho cognitivo, nomeadamente ao nível do controlo inibitório, atenção, recurso à memória de trabalho, capacidade aritmética e processamento da linguagem.

Vários estudos mostram que uma boa aptidão aeróbia, está diretamente relacionada com o desenvolvimento cognitivo e da memória e com o rendimento escolar (Scudder et al., 2014; Scudder et al., 2014; Drollette et al., 2016; Chaddock-Heyman et al., 2014).

Segundo Sigal et al. (2014), o treino aeróbio e de resistência, reduz significativamente a massa gorda dos adolescentes com excesso de peso e Basquet et al. (2001), indica que o treino

aeróbio de alta intensidade tem um impacto positivo na melhoria da prestação aeróbia dos adolescentes.

Posto isto, podemos concluir que uma boa aptidão aeróbia nos jovens terá um impacto positivo na qualidade de vida e na ausência de doenças, quando chegarem à vida adulta.

Um grande estudo publicado por vários médicos, indica que a mortalidade por todas as causas de morte foi inversamente relacionada com a aptidão cardiorrespiratória, ou seja, a mortalidade está associada à baixa aptidão cardiorrespiratória. Então, podemos concluir que o sedentarismo está diretamente relacionado com algumas causas de morte (Mandsager et al., 2018).

A inatividade física é considerada um dos principais fatores de risco para as doenças crónicas não transmissíveis. Por isso, a prática de atividade física é tão importante.

Em Portugal, cerca de ¼ dos jovens com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos, têm excesso de peso e obesidade (Baptista, 2011).

O crescimento da inatividade física está relacionado com as mudanças no estilo de vida das pessoas, associadas às facilidades advindas da revolução tecnológica, como a utilização de automóveis, escadas rolantes e elevadores e pelo lazer, como assistir televisão, usar computadores e consolas (Jesus, 2012).

De acordo com o Programa Nacional de Promoção da Atividade Física, em Portugal, a inatividade física está diretamente relacionada com 14% das mortes, ou seja, uma em cada sete mortes, está relacionada com o sedentarismo.

Segundo Sallis & McKenzie (1991) citado por Marques (2010), a Educação Física tem a capacidade de contribuir para estilos de vida ativos e saudáveis, providenciando uma ótima oportunidade para os alunos participarem em atividades físicas e desportivas de forma estruturada e regular, fim de levarem esses hábitos ao longo da vida.

Devido ao confinamento de Março de 2020, à interrupção das modalidades desportivas e às restrições sociais impostas, muitos jovens ficaram sem praticar atividade física com regularidade, tornando-se assim inativos fisicamente.

No regresso às aulas presenciais, muitos alunos do 10º ano, admitiram que sentiram mais dificuldade neste ano letivo nas aulas de Educação Física, pois não estavam fisicamente preparados para esse estímulo. Segundo McGuine et al. (2021), o confinamento de março de 2020 diminuiu a atividade física e a qualidade de vida dos adolescentes. Também durante esse confinamento, relativamente ao número de passos dados por dia, houve uma redução de 25% (Fitbit, 2020).

Posto isto, o meu seminário centrou-se no seguinte tema: “A importância da aptidão aeróbia”. Quis abordar este tema, porque após reunião com os professores de Educação Física do 10º ano, chegou-se à conclusão de que muitos alunos não se encontravam na ZSAF no teste do vaivém. Posto isto, achei pertinente este estudo, a fim de se conseguir averiguar se o confinamento estava relacionado com os resultados do teste do vaivém este ano letivo. No final deste estudo, realizarei uma proposta ao grupo de Educação Física, sobre as datas que considero mais eficazes para a realização do teste do vaivém.

Este estudo foi realizado às turmas do 10º ano do ano letivo 2019/2020 e às turmas do 11º ano do ano letivo 2020/2021.

4.2 1ª ETAPA

Esta etapa tinha como objetivo, realizar a revisão literária, justificando a pertinência do tema e recolher os dados. Para recolher os dados, solicitei os mesmos aos professores responsáveis. A fim de garantir a confidencialidade dos dados, os mesmos não vieram com a identificação dos alunos, apenas com o número de percursos realizados.

Ainda nesta etapa, elaborei o plano anual do Seminário, como mostra a tabela 33.

1ª ETAPA	2ª ETAPA	3ª ETAPA	4ª ETAPA
Até 31 de Janeiro <ul style="list-style-type: none">• Revisão Literária;• Recolha dos dados.	Até 28 de Fevereiro <ul style="list-style-type: none">• Análise dos dados;• Comparação dos dados;• Elaboração de uma proposta de intervenção.	Até 15 de Maio <ul style="list-style-type: none">• Apresentação e discussão com a coordenadora do grupo de Educação Física.	Dia 21 de Maio <ul style="list-style-type: none">• Apresentação ao grupo de Educação Física.

Tabela 33 - Plano anual do Seminário

4.2.1 BALANÇO DA 1ª ETAPA

Nesta 1ª etapa, procurei fazer uma revisão literária sobre a importância da aptidão aeróbia, inatividade física dos jovens e relação do confinamento com a inatividade física. Também identifiquei a importância da disciplina de Educação Física para a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis.

Ainda nesta etapa, recolhi os dados do teste do vaivém dos alunos que frequentam o 11º ano neste ano letivo e dos alunos que frequentaram o 10º ano no ano letivo anterior.

4.3 2ª ETAPA

Esta 2ª etapa tinha como objetivo a análise dos dados recolhidos na 1ª etapa e compará-los. Através dos dados recolhidos, procurei aferir, nos dois anos letivos, na avaliação inicial, quantos alunos se encontravam fora da Zona Saudável da Aptidão Física em todas as turmas, a fim de compreender se o confinamento teve consequências na aptidão aeróbia, mais concretamente no teste do vaivém, nos alunos.

Após esta análise e comparação, elaborei uma proposta de intervenção, a fim de ser apresentada ao grupo de Educação Física, com o objetivo de implementação no próximo ano letivo.

Objetivos da 2ª Etapa
1. Análise e apresentação dos resultados
2. Elaboração de uma proposta de intervenção

Tabela 34 - Objetivos da 2ª Etapa

4.3.1 BALANÇO DA 2ª ETAPA

Através dos dados recolhidos, obtive uma amostra de 211 alunos, em que 106 representam os alunos do 10º ano do ano letivo 2019/2020 e 105 representam os alunos do 11º ano do ano letivo 2020/2021. Com esta amostra, procurei elaborar dois gráficos que indicassem o número de alunos fora da ZSAF em cada ano letivo. Após essa análise e elaboração, concluí que no ano letivo 2019/2020, em 106 alunos, 16 encontravam-se fora da ZSAF (15%), enquanto no ano letivo 2020/2021, em 105 alunos, 25 encontravam-se fora da ZSAF (24%).

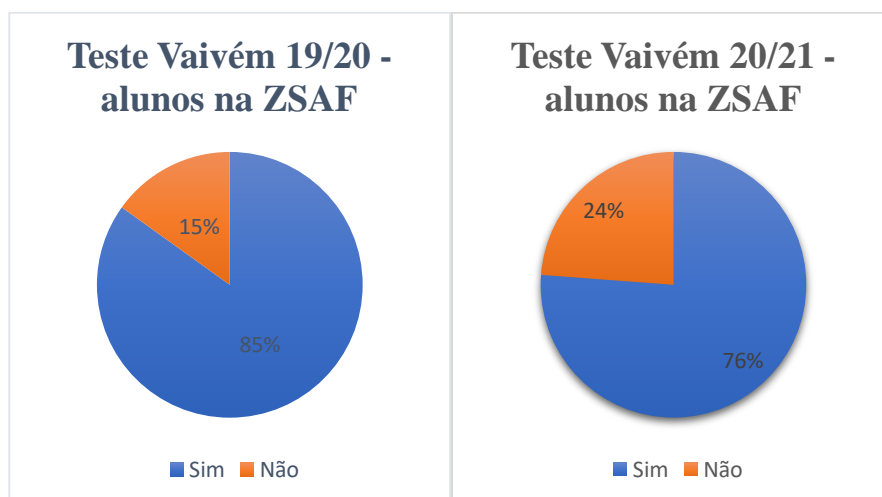


Figura 2 - Representação gráfica do número de alunos fora da ZSAF

Posto estes resultados, posso concluir que houve uma subida de 9 alunos em relação ao ano letivo anterior (9%). À primeira vista, podemos afirmar que é uma subida pouco

significativa, mas sempre que o número de alunos fora da ZSAF sobe, temos que ficar em alerta e procurar compreender a causa dessa subida e tentar que ela não se propague nos próximos anos letivos.

Em relação a este ano letivo, podemos afirmar que o confinamento de março de 2020 foi uma das causas para esta subida, devido à diminuição da prática de atividade física, indo ao encontro dos estudos de McGuine (2021) e Fitbit (2020). O relatório do Fitescola, sobre os resultados do teste do vaivém, indica que houve um aumento de 8% do número de alunos fora da ZSAF, entre 2019 e 2020, indo também ao encontro dos resultados da Escola Básica e Secundária de Carcavelos.

A fim de procurar minimizar o número de alunos fora da ZSAF, elaborei duas propostas para combater o problema. Uma das propostas é para ser realizada na escola e a outra é para ser realizada fora da mesma. A primeira proposta tem como objetivo a inclusão do projeto PES (Programa de Educação para a Saúde), para os professores que tenham alunos fora da zona saudável, direcionem esses mesmos alunos para esse grupo, a fim de os dotar com conhecimentos, valores e atitudes, que os ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas à sua saúde e ao seu bem-estar físico, social e mental. Segundo o Referencial de Educação para a Saúde, a PES em meio escolar, tem como objetivo visar o desenvolvimento de competências das crianças e dos jovens, sendo capazes de fazer escolhas individuais, conscientes e responsáveis. O mesmo referencial, indica que o PES tem como missão, criar ambientes facilitadores dessas escolhas e estimular o espírito crítico para o exercício de uma cidadania ativa. A Escola, enquanto organização empenhada em desenvolver a aquisição de competências pessoais, cognitivas e socioemocionais, é o espaço por excelência onde, individualmente e em grupo, as crianças e jovens aprendem a gerir eficazmente a sua saúde e a agir sobre fatores que a influenciam. O PES, pode atuar em várias áreas, incluindo a área da Atividade Física, onde segundo o Referencial de Educação para a Saúde, pode atuar na subárea “Comportamento Sedentário”, que tem como objetivo, evitar longos períodos em comportamentos sedentários e na subárea “Atividade Física e desportiva”, que tem como objetivo, aumentar a prática da atividade física e desportiva. O Referencial da Educação para a Saúde, indica que, dedicar uma parte do período escolar não letivo e/ou do período não escolar à prática de atividade física, pode contribuir para o sucesso escolar. Posto isto, o PES da Escola Básica e Secundária de Carcavelos, tem todas as condições para desenvolver as competências dos alunos acima citadas, pois existe um professor de Educação Física neste projeto. Este professor iria funcionar como “treinador pessoal” desses alunos. Normalmente, os alunos que se encontram fora da ZSAF,

apresentam baixos níveis de motivação para a prática de atividade física. Segundo Baptista (2012), os treinadores são o elemento-chave para a motivação dos seus alunos e, segundo Mallet & Tinning (2008), citado por Baptista (2012), a relação treinador-atleta, neste caso, professor-aluno, pode potenciar as três necessidades básicas (autonomia, competência e relacionamento) de forma a aumentar a motivação. Ainda incluído nesta proposta é a uniformização da data da realização do teste do vaivém, isto é, devido à rotação dos espaços, durante a avaliação inicial, alguns professores encontram-se a lecionar as aulas no pavilhão no início da mesma, obrigando-os a realizar mais cedo o teste do vaivém que um professor que apenas irá lecionar as aulas no pavilhão no fim da avaliação inicial, ou seja, o professor que realiza o teste do vaivém mais tarde, teve mais tempo para preparar os alunos fisicamente. Por isso, para garantir que todos os alunos têm o mesmo tempo de preparação para a realização do teste do vaivém, elaborei um quadro com as datas propostas para a realização do mesmo (apêndice XXXVIII). No dia do teste, todas as turmas do respetivo horário, realizarão o vaivém e após terminarem-no, regressarão para o seu espaço, para dar continuidade à sua aula.

A segunda proposta tem como objetivo aumentar a prática de atividade física dos alunos fora da escola, principalmente daqueles que se encontram fora da ZSAF, sugiro que o professor prescreva um treino adequado às necessidades desses alunos, para realizarem fora do contexto escolar, assegurando que o trabalho desses alunos, está a ser realizado de forma segura e eficaz. Assim, esses alunos, irão sentir que estão a ser acompanhados e que o professor está preocupado com o seu nível de aptidão física, podendo assim aumentar a sua disposição para a prática de atividade física.

4.4 3ª ETAPA

Nesta etapa, para obter feedback antes de apresentar ao grupo de Educação Física, apresentei e discuti a proposta elaborada anteriormente com a coordenadora do grupo de Educação Física e elaborei uma forma de envolver os restantes professores do grupo sobre o tema.

4.4.1 BALANÇO DA 3ª ETAPA

Esta etapa foi muito benéfica, a fim de conseguir estruturar da melhor forma a 4ª etapa. Ao apresentar à coordenadora do grupo de Educação Física, recebi muitos feedbacks sobre a apresentação do seminário e a forma como poderei envolver um maior número de professores durante a apresentação.

Foi-me sugerido criar um plano com a estrutura da apresentação e enviar antecipadamente aos professores, juntamente com o convite, para que os professores saibam o que irei abordar, tornando assim o debate mais interventivo.

Posto isto, para a 4ª etapa, informei os professores do grupo de Educação Física sobre a apresentação do seminário, enviando-lhes o plano com a estrutura da apresentação e no dia 21 de maio de 2021, apresento o seminário aos professores.

4.5 4ª ETAPA

A última etapa do seminário, corresponde à apresentação do mesmo ao grupo de Educação Física. Devido à pandemia, o seminário teve que ser apresentado *online*, pois ainda não estavam permitidas as reuniões presenciais na Escola Básica e Secundária de Carcavelos. Para convidar os professores do grupo de Educação Física a participarem, foi enviado um e-mail com a informação da data da apresentação, o tema da apresentação e em anexo, foi enviado a estrutura da sessão, a fim de todos os professores saberem de antemão, o que se iria tratar em toda a sessão. No final da sessão, foi enviado aos professores presentes, um questionário de avaliação da ação, a fim de apurar a opinião deles sobre a apresentação do seminário, promovendo assim um processo de melhoria contínua.

4.5.1 BALANÇO DA 4ª ETAPA

Durante a apresentação, foram debatidas, com os professores presentes (oito professores), as propostas de intervenção. Relativamente à proposta de inclusão do projeto PES, os professores presentes concordaram com essa proposta, indicando que seria bastante viável e benéfica para os alunos, porque devido à falta de tempo dos professores respetivos desses alunos, por vezes, não conseguem acompanhar esses alunos da melhor forma, dando-lhes a atenção necessária e, ao criar uma ligação entre os professores de Educação Física e a PES, estaria a melhorar o trabalho colaborativo da escola. Em relação à proposta de uniformização da data do teste do vaivém, os professores presentes, não concordaram com a proposta, justificando sobre o uso inapropriado dos resultados dos testes para classificar os alunos (Plowman & Meredith, 2003) e sobre o tempo perdido em aula com a realização dos testes (Lorraine & Harris, 2009). Com estas justificações, percebi que a minha proposta de uniformização da data do teste do vaivém não fazia sentido, pois estava a procurar implementar algo, que a literatura critica. A última proposta apresentada (prescrição de treino), a maioria dos professores presentes concordou com a mesma, indicando que os alunos iriam sentir mais acompanhamento e preocupação por parte dos professores.

Para finalizar o seminário, apresentei a proposta de inclusão do projeto PES aos professores responsáveis, para terem conhecimento sobre o que o grupo de Educação Física queria implementar. Para todos os professores do grupo terem conhecimento sobre as propostas, apresentei-as novamente na reunião de grupo seguinte.

CONCLUSÃO

Com este relatório, procurei espelhar de forma criativa e bem-intencionada, tudo o que foi desempenhado neste ano de estágio, dando por encerrada a minha formação inicial. Porém, ser professor é muito mais que dar aulas, por isso, ao mesmo tempo que dou por terminado a minha formação inicial, dou início ao processo de formação contínua que se deverá manter para o resto da vida.

Em relação à área da lecionação, o perfil da turma que me foi atribuída, facilitou no processo de criação de regras e rotinas organizativas, pois esta turma não apresentava muitos comportamentos de desvio e de um modo geral, eram bastante cumpridores. A nível global, a turma apresentou bastantes melhorias, principalmente ao nível das atividades físicas. Penso que, por vezes, estabeleci objetivos exagerados, mas penso que de deveu à falta de experiência e com o tempo, irei estabelecer objetivos mais realistas e alcançáveis. Inserida nesta área, estava a atividade de “Professor a tempo inteiro”, onde procurei lecionar a todos os ciclos de ensino, a fim de conseguir englobar no meu estágio, todas as faixas etárias. Esta atividade é bastante importante para o estagiário, pois consegue vivenciar a realidade que o avizinha. Com a conclusão da atividade, senti que adquiri bastantes conhecimentos e competências em apenas uma semana. Superou completamente as minhas expectativas. O tema de aprofundamento da lecionação, teve um impacto positivo nos alunos, pois consegui observar que a maioria dos alunos, durante as aulas de Educação Física, principalmente na área das atividades físicas, começou a dar mais atenção e foco aos indicadores de observação de cada matéria.

Na área da Direção de Turma, procurei acompanhar a diretora de turma em todas as tarefas, desde o trabalho administrativo/burocrático até ao atendimento dos encarregados de educação. Consegui criar uma ligação bastante positiva com a turma, tendo sido dito por alguns professores na última reunião, afirmando que tinha sido uma mais-valia para esta turma. Inserida nesta área, estava a atividade “Saída de Campo”, onde o núcleo de estágio desenvolveu duas atividades numa saída apenas, a canoagem e a orientação. Esta atividade é muito importante para o estagiário, para este adquirir conhecimentos sobre a forma como se estrutura e organiza uma saída de campo. O feedback dos alunos foi bastante positivo, indicando que a saída de campo foi o ponto alto do ano letivo. O tema de aprofundamento da direção turma, também teve um impacto positivo, pois alguns alunos não cumpriam todas as refeições do dia, saltando algumas delas, principalmente o pequeno-almoço e o lanche e, no final do projeto, observei mudanças nos hábitos alimentares em alguns desses alunos, onde afirmavam que agora já não saltavam essas refeições.

Na área do Desporto Escolar, após algumas trocas numa fase inicial, durante o meu estágio, lecionei as aulas do núcleo de atletismo. Este núcleo apresentava dois pontos negativos, o horário das aulas, pois estas aconteciam em dias consecutivos, não indo ao encontro das evidências já mencionadas e a falta de um espaço disponível em dias de chuva, porque quando chovia, era forçado a dar por terminada a aula, pois não havia um espaço interior disponível para a lecionação da mesma, não sendo benéfico para os alunos. O tema de aprofundamento do Desporto Escolar, na minha opinião, foi o ponto alto desta área, pois através da competição interna criada, consegui aumentar e manter os níveis de assiduidade e motivação dos alunos. Penso que tenha sido um dos núcleos do desporto escolar, com maior taxa de presenças por aula.

Na área do Seminário, abordei a importância da aptidão aeróbia. Com o confinamento de março de 2020, os níveis de atividade física baixaram significativamente e, quando os alunos regressaram às aulas presenciais, alguns deles sentiram dificuldades ao nível da aptidão aeróbia. Ao comparar os resultados dos diferentes anos letivos, concluí que o número de alunos fora da ZSAF aumentou, indo ao encontro do relatório do Fitescola. Postas estas problemáticas, apresentei algumas propostas de intervenção ao grupo de Educação Física, que de um modo geral, foram bem recebidas, ficando assim na expectativa que, a partir do próximo ano letivo, sejam implementadas.

Por fim, fazendo uma análise global do meu estágio, considero que por vezes poderia ser mais participativo em certos aspetos, mas penso que fui melhorando ao longo do ano letivo. Numa fase inicial estava mais receoso e nervoso, pois foi uma experiência completamente nova pra mim, mas à medida que me fui habituando à rotina, comecei a sentir-me mais à vontade e consegui a aproveitar o momento na sua plenitude. Contudo, como disse anteriormente, o estágio faz parte do processo de formação inicial, ou seja, é expectável que o estagiário cometa alguns erros, mas sempre em vista a superação e a progressão, a fim de não cometer novamente os mesmos erros.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agrupamento de Escolas de Carcavelos [AEC]. (2018). *Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Carcavelos*. Carcavelos: Agrupamento de Escolas de Carcavelos.
- Agrupamento de Escolas de Carcavelos [AEC]. (2020). *Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Carcavelos*. Carcavelos: Agrupamento de Escolas de Carcavelos.
- Assumpção, L., Morais, P., & Fontoura, H. (2002). Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas introdutórias. *Revista Digital - Buenos Aires*,52, 1-3.
- Baptista, F., Silva, A., Marques, E., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J., Raimundo, A., & Moreira, H. (2011). *Livro Verde da Aptidão Física*. Lisboa: Instituto do Desporto Português.
- Baptista, T. (2012). *Motivação e Adesão ao Exercício Físico. Um estudo sobre o papel dos treinadores pessoais*. Tese apresentada ao Instituto de Educação da Universidade Lusófona para a obtenção do grau de mestre, orientada por António Palmeira, Lisboa.
- Baptista, P., Rêgo, L., & Azevedo, A. (2002). *Em movimento. Educação Física. Guia Prático. Livro do Professor*. Porto: Edições Asa.
- Baquet, G., Berthoin, S., Gerbeaux, M., & Van Praagh, E. (2001). High-intensity aerobic training during a 10 week one-hour physical education cycle: Effects on physical fitness of adolescents aged 11 to 16. *International Journal of Sports Medicine*,22(4), 295–300.
- Barfield, J., & Anderson, A. (2014). Effect of CrossFit on health-related physical fitness: A pilot study. *Journal of Sport and Human Performance*,2(1), 23-28.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para dar aulas ou para ser professor? *Horizonte, Revista de Educação Física e Desporto*,18(108), 15–26.
- Caetano, A. (2008). *Avaliação de Desempenho. Metáforas, conceitos e práticas*. Lisboa: Editora RH.

- Carvalho, A. (2019). *Carta aberta ao Sr. Ministro da Educação: sobre a situação da educação física e do desporto escolar nas escolas para o uso dos que por eles se interessam... e para os outros* (Portuguese ed., pp.338). Lisboa: Mário Brito Publicações.
- Caspersen, J., Powel, E., & Christenson, M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*,100(2), 126–131.
- Chaddock-Heyman, L., Hillman, H., Cohen, J., & Kramer, F. (2014). The importance of physical activity and aerobic fitness for cognitive control and memory in children. *Monographs of the Society for Research in Child Development*,79(4), 25–50.
- Chapman, G., & Maclean, H. (1993). “Junk food” and “healthy food”: meanings of food in adolescent women’s culture. *Journal of Nutrition Education*,25(3), 108–113.
- Clemente, F., & Mendes, R. (2013). Perfil de Liderança do Diretor de Turma e Problemáticas Associadas. EXEDRA, *Revista Científica ESEC*,7, 71–85.
- Costa, J., Onofre, M., Martins, M., Marques, A., & Martins, J. (2013). A relação do trabalho coletivo do grupo de educação física com a gestão da ecologia da aula. *Boletim SPEF*,37, 61–80.
- Direção-Geral da Educação. (2016). *Programa do Desporto Escolar 2017-2021*. Lisboa: Direção-Geral da Educação.
- Direção-Geral da Educação. (2017). *Referencial de Educação para a Saúde*. Lisboa: Direção-Geral da Educação.
- Drollette, S., Scudder, R., Raine, B., Moore, R., Pontifex, B., Erickson, I., & Hillman, H. (2016). The sexual dimorphic association of cardiorespiratory fitness to working memory in children. *Developmental Science*,19(1), 90–108.
- Fernandes, D. (2020). *Avaliação Formativa*. Lisboa: Ministério da Educação/Direção-Geral de Educação.
- Ferreira, A. (2007). *A Avaliação no Quotidiano da Sala de Aula*. Porto: Porto Editora.

- Figueiredo, P., & Schwartz, M. (2013). Atividades de aventura e educação ambiental como foco nos periódicos da área de Educação Física. *Motriz: Revista de Educação Física*, 19(2), 467–479.
- Fitbit. (2020). *The Impact Of Coronavirus On Global Activity*. Fitbit News. Acedido em 17 de janeiro de 2021, em <https://blog.fitbit.com/covid-19-global-activity/>
- FITescola. (2021). *Impacto da Pandemia no Desenvolvimento da Aptidão Física dos Alunos Portugueses*. Lisboa: Direção-Geral da Educação.
- Gonçalves, F., Lima, R., & Albuquerque, A. (2016). O perfil do professor de educação física e o perfil do treinador, segundo a perspetiva dos alunos do ensino básico e secundário. *Boletim SPEF*, 40, 83-90.
- Heacox, D. (2006). *Diferenciação Curricular na Sala de Aula*. Porto: Porto Editora.
- Henriques, J. (2012). *A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos*. Tese apresentada ao Instituto de Educação da Universidade Lusófona para a obtenção do grau de doutor, orientada por Maria Clímaco, Lisboa.
- Houot, B., Machado, F. A., & Delors, J. (2001). *Quadro europeu comum de referência para as línguas: aprendizagem, ensino, avaliação*. Porto: Edições Asa.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programas Nacionais de Educação Física – Reajustamento*. Acedido a 15 de Outubro em <https://cnapef.files.wordpress.com/2012/12/3c2ba-ciclo-ef.pdf>
- Jesus, G. (2012). Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre polícias militares. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*, 34(2), 433–448.
- Johnson, K., Johnson, G., Wang, Q., Smiciklas-Wright, H., & Guthrie, A. (1994). Characterizing nutrient intakes of adolescents by sociodemographic factors. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 15(2), 149–154.

- Júnior, D., & Korsakas, P. (2006). O processo de competição e o ensino do desporto. *Pedagogia do Desporto*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 251-261.
- Lorraine, C., & Harris, J. (2009). Fitness testing in physical education – a misdirected effort in promoting healthy lifestyles and physical activity? *Physical Education and Sport Pedagogy*,14(1), 89–108.
- Machado, A. (2020). *Participação dos Alunos nos Processos de Avaliação*. Lisboa: Ministério da Educação/Direção-Geral de Educação.
- Mandsager, K., Harb, S., Cremer, P., Phelan, D., Nissen, E., & Jaber, W. (2018). Association of Cardiorespiratory Fitness With Long-term Mortality Among Adults Undergoing Exercise Treadmill Testing. *JAMA Network Open*,1(6), 1–12.
- Marinho, A. (2008). Lazer, Aventura E Risco: Reflexões Sobre Atividades Realizadas Na Natureza. *Movimento*,14(2), 181–206.
- Marinho, A. (2004). Atividades na natureza, lazer e educação ambiental: refletindo sobre algumas possibilidades. *Revista de Educação Física, Esporte e Lazer*,22, 47–70.
- Marinho, A., & Schwartz, G. (2005). Atividades de aventura como conteúdo da Educação Física: Reflexões sobre o seu valor educativo. *Revista Digital- Buenos Aires*,8.
- Marques, R. (2001). *O Diretor de Turma e a relação Educativa*. Lisboa: Editorial Presença.
- Marques, A. (2004). *Fazer da competição dos mais jovens um modelo de formação e de educação*. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Marques, A. (2010). A Escola, a Educação Física e a Promoção de Estilos de Vida Activa e Saudável. Tese apresentada à Faculdade de Motricidade Humana para a obtenção do grau de doutor, orientada por Francisco Carreiro da Costa. Lisboa.
- Marques, A., Ferro, N., & Carreiro da Costa, F. (2011). Análise Comparativa Da Intensidade Das Aulas De Educação Física De 45 Vs 90 Minutos. *Gymnasium - Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*,2(1), 55–72.

- Marques, A., Ferro, N., Martins, J., & Da Costa, F. C. (2017). The performing of a secondary physical education department committed to the Portuguese physical education national curriculum. *Motricidade*,13, 100–111.
- Marques, A., & Nascimento, M. (1999). Aptidão Física da população escolar do distrito de Aveiro. Estudo em crianças e jovens dos 11 aos 14 anos de idade. *Boletim SPEF*,17/18, 61–72.
- McGuine, T., Biese, K., Hetzel, S., Petrovska, L., Kliethermes, S., Reardon, C., Bell, D., Brooks, A., & Watson, A. (2021). Changes in the Health of Adolescent Athletes A Comparison of Health Measures Collected Before and During the COVID-19 Pandemic. *Journal of athletic training*.
- Onofre, M. (1995). Prioridades de Formação Didática em Educação Física. *Boletim SPEF*,12, 75–97.
- Pereira, J., Monteiro, L. (1995) Atividades Físicas de exploração da natureza - em defesa do seu valor educativo. *Revista Horizonte*,69, 111-116.
- Perrendoud, P. (1998). *Avaliação: da excelência à regularização das aprendizagens: entre duas lógicas*.
- Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Plowman, S. A., & Meredith, M. D. (Eds.). (2013). *Fitnessgram/Activitygram Reference Guide (4th Edition)*. Dallas, TX.: *The Cooper Institute*.
- Rees, M. (1992). The overall impact of recently developed foods on the dietary habits of adolescents. *The Journal of Adolescent Health*,13(5), 389–391.
- Rogado, B. (2004). A Segurança nas Atividades de Ar Livre e Exploração da Natureza. *Revista Horizonte*,20(115), 33-38
- Roldão, M. (1995). *O Diretor de Turma e a Gestão Curricular*. Lisboa: Ministério da Educação.

- Santos, L., & Pinto, J. (2009). Auto-avaliação Regulada em Matemática: Dizer antes de Fazer. *Bolema Boletim de Educação Matemática*, 33, 51–68.
- Scudder, M. R., Federmeier, K. D., Raine, L. B., Direito, A., Boyd, J. K., & Hillman, C. H. (2014). Processing in Children: Implications for Academic Achievement. *Brain Cogn*, 87, 140–152.
- Scudder, M., Drollette, E., Hillman, C., Lambourne, K., Hermann, S., Washburn, R., & Donnelly, J. (2014). Aerobic Capacity and Cognitive Control in Elementary School- Age Children. *Med Sci Sports Exerc*, 46(5), 1025-1035.
- Sigal, J., Alberga, S., Goldfield, S., Prud'homme, D., Hadjiyannakis, S., Gougeon, R., Phillips, P., Tulloch, H., Malcolm, J., Doucette, S., Wells, A., Ma, J., & Kenny, P. (2014). Effects of aerobic training, resistance training, or both on percentage body fat and cardiometabolic risk markers in obese adolescents: The healthy eating aerobic and resistance training in youth randomized clinical trial. *JAMA Pediatrics*, 168(11), 1006–1014.
- Silva, A. (2000). A formação contínua de professores: Uma reflexão sobre as práticas e as práticas de reflexão em formação. *Educação & Sociedade*, 21(72), 89-109.
- Simões, J., Fernando, C., Barros, C., Aguiar, I., & Lopes, H. (2012). A crise da Educação Física. In A. Bento (Org.). *A Escola em Tempo de Crise – Oportunidades e Constrangimentos*. (pp. 163-171). Funchal: CIDESD, Universidade da Madeira.
- Smith, M., Sommer, A., Starkoff, B., & Devor, S. (2013). Crossfit-based high intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition: retraction. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27, 3159–3172.
- Soler, R. (2006). *Educação Física - Uma Abordagem Cooperativa*. Rio de Janeiro: Sprint.
- Vieira, I. (2014). A autoavaliação como instrumento de regulação da aprendizagem. Tese apresentada à Universidade Aberta para a obtenção do grau de mestre, orientada por Lúcia Amante. Lisboa.
- World Health Organization (2021). Obesity and Overweight. Acedido em 10 de junho de 2021, em <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.

Hugo Miguel Mendes de Almeida. Relatório de estágio realizado na Escola Básica e Secundária de Carcavelos.

Zenha, A. (2006). *O papel do Diretor de Turma e a colaboração Escola-Família*. Porto: Porto Editora.

APÊNDICES

Apêndice I – Espaços e respetivas matérias de leção

Subáreas Espaços		Exterior	Exterior	Exterior	Pavilhão	Pavilhão
		1	2	3	1	2
Voleibol		Verde	Amarelo	Amarelo	Verde	Verde
Futebol		Amarelo	Verde	Verde	Amarelo	Amarelo
Andebol		Amarelo	Verde	Verde	Verde	Verde
Basquetebol		Amarelo	Verde	Amarelo	Verde	Verde
Ginástica de Solo		Amarelo	Amarelo	Amarelo	Verde	Verde
Ginástica de Aparelhos		Vermelho	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde
Ginástica Acrobática		Vermelho	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde
Dança		Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Orientação		Verde	Verde	Verde	Amarelo	Amarelo
Patinagem		Vermelho	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde
Badminton		Vermelho	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde
Ténis de Mesa		Verde	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde
Atletismo	Corrida de Velocidade	Vermelho	Vermelho	Verde	Vermelho	Vermelho
	Corrida de Barreiras	Vermelho	Vermelho	Verde	Vermelho	Vermelho
	Corrida de Estafetas	Vermelho	Vermelho	Verde	Vermelho	Vermelho
	Salto em Altura	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde
	Salto em Comprimento	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde
	Lançamento do Peso	Vermelho	Vermelho	Verde	Vermelho	Vermelho
Aptidão Física		Verde	Verde	Verde	Verde	Verde

Legenda:

Verde: Posso Lecionar;

Amarelo: Não se pode realizar as situações de avaliação.

Vermelho: Não é aconselhável lecionar.

Apêndice II – Situações de Aprendizagem

MODALIDADES	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM	OBJETIVOS
VOLEIBOL	<ul style="list-style-type: none"> • 2x2 campo reduzido (12mx6m) • Caso o nível de jogo esteja fácil para os alunos, realizar situação de jogo 4x4. 	<ul style="list-style-type: none"> • Deslocação para o ponto de queda da bola • Maioria dos passes em toque de dedos • Finalização para uma zona de difícil receção • Receção em manchete • 2º toque dado pelo aluno da posição 3 (apenas no jogo 4x4)
FUTEBOL	<ul style="list-style-type: none"> • 3x1 em vagas com defesa sombra • GR+3+2 Jokers x GR+3 sem drible e defesa sombra; Os jokers estão no corredor e são da equipa que ataca; O defesa não pode entrar no meio-campo ofensivo e os atacantes não podem entrar no meio-campo defensivo. • 5x5 sem drible e com defesa sombra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tomada de decisão com e sem pressão • Desmarcação • Posse de bola
ANDEBOL	<ul style="list-style-type: none"> • 3x2 em vagas com defesa sombra 	<ul style="list-style-type: none"> • Tomada de decisão • Desmarcação • Circulação de bola

	<ul style="list-style-type: none"> • 5x5 sem drible com defesa sombra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Remates em salto
BASQUETEBOL	<ul style="list-style-type: none"> • 3x3 sem drible com 1 tabela e sem participação no ressalto. • Jogo dos 6; Situação de superioridade numérica (2x1), em que por baixo da tabela de onde sai a bola, estão 2 alunos à espera e por baixo da outra tabela está 1 aluno à espera. Sendo que não há participação no ressalto, o defesa passa atacante, juntamente com o aluno que está por baixo da tabela. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desmarcação • Lançamento na passada • Tomada de decisão
ATLETISMO	<ul style="list-style-type: none"> • Corrida de velocidade 40m • Salto em altura • Corrida de estafetas • Salto em comprimento 	<ul style="list-style-type: none"> • Correr no menor tempo possível • Técnica de tesoura • Passagem do testemunho • Corrida de balanço sem reduzir a velocidade • Chamada no local correto • Receção a pés juntos
RAQUETES	<ul style="list-style-type: none"> • 1x1 	<ul style="list-style-type: none"> • Deslocação para realizar o batimento • Sustentação do volante (badminton)

ORIENTAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Orientação em estrela 	<ul style="list-style-type: none"> • Ler o mapa • Encontrar as balizas
PATINAGEM	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar um percurso onde os alunos poderão escolher as habilidades a realizar, indicadas no perfil do aluno. Posteriormente o professor dirá aos alunos 	<ul style="list-style-type: none"> • Verificação do nível do aluno
DANÇA	<ul style="list-style-type: none"> • Line Dance 	<ul style="list-style-type: none"> • Execução dos passos com a técnica correta e em sintonia com a música.
APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> • Testes do FitEscola 	<ul style="list-style-type: none"> • Verificar se os alunos se encontram na Zona Saudável.
CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> • Perguntas de aula • Teste diagnóstico 	<ul style="list-style-type: none"> • Aferir se os conhecimentos referentes ao ano letivo anterior foram adquiridos.

Apêndice III – Ficha Diagnóstica

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE CARCAVELOS – EDUCAÇÃO

FÍSICA

Ficha diagnóstica

Conhecimentos

Nome: _____ N.º _____

Turma: _____ Data _____

A ficha terá uma duração de 30 minutos. Leia com atenção as perguntas!

1. Saúde significa apenas ausência de doenças?

- a) Sim
- b) Não
- c) Não sei

2. Terá a aptidão física influência na saúde?

- a) Sim
- b) Não
- c) Não sei

3. A prática de Atividade Física:

- a) Diminui o risco de enfarte do Miocárdio
- b) Previne o Acidente Vascular Cerebral (AVC)
- c) Ajuda no controlo da obesidade, hipertensão arterial e da Diabetes
- d) Ajuda no controlo da Ansiedade
- e) Diminui o risco de doenças pulmonares
- f) Proporciona melhoria na autoestima, no bem-estar e na socialização do cidadão.
- g) Nenhuma das opções anteriores
- h) Apenas as seguintes: _____

4. Se eu quiser treinar para melhorar a aptidão aeróbia, a única forma de o fazer é correndo tal como faço na execução do teste.

- a) Verdadeiro
- b) Falso
- c) Não sei

5. O treino de força de resistência trabalhado em exercícios específicos para os membros inferiores e para os membros superiores tem influência na Densidade Mineral óssea e relaciona-se diretamente com os fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

- a) Verdadeiro
- b) Falso
- c) Não sei

6. O treino de força de resistência trabalhado em exercícios específicos para a zona abdominal é importante para o alinhamento postural da cintura pélvica promovendo o aumento de dores na zona lombar.

- a) Verdadeiro
- b) Falso
- c) Não sei

7. O repouso tem influência nas aprendizagens ou nas adaptações fisiológicas trabalhadas na aula.

- a) Verdadeiro
- b) Falso
- c) Não sei

Apêndice IV – Quadro da 1ª etapa

DATA	MODALIDADES
22/set	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação • Circuito pelo pavilhão
24/set	<ul style="list-style-type: none"> • Voleibol • Ténis de Mesa • Aptidão Física • Cálculo IMC
29/set	<ul style="list-style-type: none"> • Aptidão Física • Badminton • Voleibol
01/out	<ul style="list-style-type: none"> • Aptidão Física • Badminton • Basquetebol • Ginástica de Solo
06/out	<ul style="list-style-type: none"> • Futebol • Basquetebol • Orientação • Aptidão Física
08/out	<ul style="list-style-type: none"> • Futebol • Andebol • Atletismo • Aptidão Física
13/out	<ul style="list-style-type: none"> • Andebol • Ginástica de Solo • Dança • Aptidão Física
15/out	<ul style="list-style-type: none"> • Aptidão Física • Dança
20/out	<ul style="list-style-type: none"> • Voleibol • Orientação • JDC Invasão (caso seja possível utilizar o E2) • Aptidão Física
22/out	<ul style="list-style-type: none"> • Voleibol • Orientação • JDC Invasão (caso seja possível utilizar o E2) • Aptidão Física

Apêndice V – Lista de presenças da 1ª etapa

Nº	Alunos	22/set			24/set			29/set			01/out			06/out			08/out			13/out			15/out			20/out			22/out		
		F	FM	FP	F	FM	FP	F	FM	FP	F	FM	FP	F	FM	FP	F	FM	FP	F	FM	FP	F	FM	FP	F	FM	FP			
1	Afonso Primo																														
2	Ana Meneses																														
3	Carolina Almeida																														
4	Catarina Ribeiro																														
5	Catarina Matias																														
6	David Monteiro																														
7	Diana Silva																														
8	Diogo Félix																														
9	Francisca Martins																														
10	Francisco Ventura																														
11	Ilya Savchenko																														
12	Inês Fonseca																														
13	Leonor Conceição																														
14	Madalena Maciel																														
15	Margarida Raimundo																														
16	Margarida Oliveira																														
17	Maria Ferreira																														
18	Maria Osório																														
19	Matilde Nova																														
20	Miguel Esteves																														
21	Pedro Melo																														
22	Sabryna Farias																														
23	Santiago Mayet																														
24	Sofia He																														
25	Tiago Velho																														
26	Vasco Pinto																														
27	Yufei Guo																														

F - Falta de presença

FM - Falta de Material

FP - Falta de Pontualidade

Apêndice VI – 1ª aula

Data: 22-09-2020
Hora: 16:40/18:10
Espaço:
Etapa: Avaliação Inicial
Material necessário: Telemóvel ou outro aparelho com ligação à internet, 1 balança e 1 medidor de altura
Objetivos UD: Avaliação Inicial; definição de prioridades.
Observações: Este plano não é uma Unidade Didática, destina-se apenas à primeira aula.

Tempo	Organização	Situação de Aprendizagem	Objetivos do Exercício
15´	Antes de entrarem no pavilhão, nas escadas junto ao mesmo, os alunos colocam-se no espaço destinado para a sua turma, com o distanciamento recomendado.	Após autorização do professor, os alunos utilizam o telemóvel ou outro aparelho com ligação à internet, a fim de preencherem o questionário (via Classroom)	Recolher informações sobre os alunos, com o objetivo de utilizá-la para o planeamento da próxima etapa.
5´	Em fila, entrar ordeiramente no espaço indicado para a aula, sempre com o distanciamento recomendado.		
30´	Sentados com o distanciamento recomendado.	Apresentação do professor e dos alunos. Apresenta-se o professor em primeiro lugar e a seguir os alunos. À medida que os	Interação entre professor-alunos e alunos-alunos, a fim de melhorar o clima da turma, integrando principalmente os alunos novos.

		<p>alunos se apresentam (indicando a sua idade, onde estudou no ano letivo anterior, qual a sua classificação na disciplina de E.F no ano letivo anterior, como foram as aulas de E.F a partir do mês de março, etc), o professor vai perguntando ao aluno que está a apresentar-se, como se chama o aluno que se apresentou antes dele ou outro aluno que já tenha feito a sua apresentação.</p>	
15'	Sentados com o distanciamento recomendado.	<p>Apresentação das principais regras e rotinas antes, durante e depois das aulas de E.F principalmente as novas regras relacionadas com a covid-19. Falar sobre a avaliação.</p>	<p>Dar a conhecer aos alunos as principais regras e rotinas, a fim de se criar um clima seguro e saudável nas aulas de E.F e dar a conhecer como será a avaliação este ano letivo.</p>
25'	Em pequenos grupos (máximo 6 alunos).	<p>Realizar a medição (altura) e a pesagem dos alunos, para posteriormente calcular o IMC.</p>	<p>Perceber quantos alunos estão dentro ou fora da zona saudável (FitEscola).</p>

Apêndice VII – Questionário de Apresentação

Questionário de Apresentação

Nome: _____ Ano ___ Turma ___

Idade: ___

1. No ano letivo 2019/20, frequentou o Agrupamento de Escolas de Carcavelos?
2. Tendo em conta que teve aulas de Educação Física em regime de Ensino à distância, descreva a sua experiência?
3. Que opinião tem sobre a disciplina de Educação Física?
4. No ano anterior, foi-lhe lecionado algum tipo de Dança? Se sim, quais foram as Danças?
5. Pratica ou praticou alguma modalidade Desportiva? Qual ou quais?
6. Como ocupa os seus tempos livres?
7. Sente alguma dor quando pratica Atividade Física? Se sim, onde?
8. Toma algum medicamento? Se sim, qual ou quais?
9. Sabe de alguma razão pela qual não deve praticar Atividade Física? Se sim, qual?
10. Já participou nas atividades do Desporto Escolar? Se sim, quais?

Apêndice VIII – Aula nº2

Data: 24-09-2020
Hora: 16:45/18:15
Espaço: Exterior 1
Etapa: Avaliação Inicial
Material necessário: 1 balança, 1 medidor de altura, 3 mesas de ténis de mesa, 6 raquetes, bolas de ténis de mesa, bolas de voleibol, quadro e cones.
Objetivos UD: Avaliação Inicial; definição de prioridades.
Observações:

Tempo	Organização	Situação de Aprendizagem	Objetivos do Exercício
5´	Com o distanciamento recomendado, após chamada do professor, os alunos vão em direção à sua zona do balneário para se equiparem.		
10´	Verificação das presenças. Instrução inicial, a fim de informar os objetivos para a aula.		
15´	Um aluno de cada vez, cálculo do IMC	Realizar a medição (altura) e a pesagem dos alunos, para posteriormente calcular o IMC.	Perceber quantos alunos estão dentro ou fora da zona saudável (FitEscola).

<p>40'</p>	<p>Em circuito, criação de 4 estações com 3 grupos de 7 e um de 6. 8' em cada estação.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voleibol 1 • Voleibol 2 • Aptidão Física • Ténis de Mesa 	<ul style="list-style-type: none"> • Voleibol 1 – situação de jogo de 3x3 ou 4x3 • Voleibol 2 – jogo dos passes (2 grupos, um com 3 e outro com 4). • Aptidão Física - Treino intervalado de alta intensidade. <ul style="list-style-type: none"> • Ténis de mesa – 1x1 	<p>Voleibol 1 – Observação do nível dos alunos em situação de jogo</p> <p>Voleibol 2 – Observação do toque de dedos.</p> <p>Aptidão Física – Melhoria da condição física</p> <p>Ténis de mesa – Observação do nível dos alunos</p>
<p>10'</p>	<p>Lado a lado mantendo o distanciamento</p>	<p>Retorno à calma/Alongamentos. Esclarecimento de dúvidas.</p>	

Apêndice IX – Tabelas de Observação

Nº	Nome	Orientação	Falta melhorar dentro do Nível que não cumpre
		Nível	-----
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			

26			
27			

Nº	Nome	Patinagem	Falta melhorar dentro do Nível que não cumpre
		Nível	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			

	Nome	Futebol	Andebol	Basquetebol	Falta melhorar dentro do Nível que não cumpre	Falta melhorar dentro do Nível que não cumpre	Falta melhorar dentro do Nível que não cumpre
		Nível	Nível	Nível	Futebol	Andebol	Basquetebol
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							

	Nome	Ténis de Mesa	Badminton	Falta melhorar dentro do Nível que não cumpre (Ténis de Mesa)	Falta melhorar dentro do Nível que não cumpre (Badminton)
		Nível	Nível	-----	-----
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					

Nº	Nome	Corrida 40m	Corrida Estafetas	Salto em altura	Salto em comprimento	Lançamento do peso	Falta melhorar dentro do Nível
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							

Nº	Nome	Data de Nascimento	Idade	Género	Perímetro cintura (cm)	R	Altura (cm)	Peso	BMC	Valões	R	Abdominal	R	Estimado de Braços	R	Bato Horizontal (cm)	R	Bato e Alargamento		R	Flexibilidade de Ombros		R	Bato Vertical (cm)	R	MBoa (minutos, segundos)	R
																		Ens.	Dta.		Ens.	Dta.					
1			120																								
2			120																								
3			120																								
4			120																								
5			120																								
6			120																								
7			120																								
8			120																								
9			120																								
10			120																								
11			120																								
12			120																								
13			120																								
14			120																								
15			120																								
16			120																								
17			120																								
18			120																								
19			120																								
20			120																								
21			120																								
22			120																								
23			120																								
24			120																								
25			120																								
26			120																								
27			120																								
28			120																								
29			120																								
30			120																								
					M ou F																			1 - Sim 2 - Não			

Apêndice X – Plano 2ª etapa

DATAS	SEMANA	ESPAÇO	UD	MATÉRIAS
27/10 a 12/11	1ª Semana	E1	1ª UD	Futebol; Andebol Ginástica de solo Voleibol
	2ª Semana	P1		
	3ª Semana	E2		
17/11 a 10/12	4ª Semana	P2	2ª UD	Basquetebol Voleibol Ginástica de Solo Atletismo Dança Teste flexibilidade dos MI e ombros (Fitescola)
	5ª Semana	E3		
	6ª Semana	E1		
	7ª Semana	P1		
15/12 a 14/1	8ª Semana	E2	3ª UD	Basquetebol Andebol Atletismo Dança SBV
	9ª Semana	P2		
	10ª Semana	E3		
	11ª Semana	E1		
19/1 a 4/2	12ª Semana	P1	4ª UD	Testes abdominais, força superior, aptidão aeróbia e impulsão horizontal Voleibol Ginástica de aparelhos Dança Futebol
	13ª Semana	E2		
	14ª Semana	P2		

Apêndice XI – Ficha de Avaliação (SBV)

Ficha Formativa - SBV

***Obrigatório**

1. Nome *

2. Número *

3. Ano *

4. Turma *

5. Segundo a cadeia de sobrevivência, qual é a ordem correta? *

Marcar apenas uma oval.

Ligar 112/Reanimar/Desfibrilhar/Estabilizar

Ligar 112/Reanimar/Estabilizar/Desfibrilhar

Reanimar/Desfibrilhar/Estabilizar/Ligar 112

Reanimar/Estabilizar/Desfibrilhar/Ligar 112

06/02/2021	Ficha Formativa - SBV	06/02/2021	Ficha Formativa - SBV
<p>6. O 112 é: *</p> <p><i>Marcar apenas uma oval.</i></p> <p><input type="radio"/> Número de emergência exclusivo de Portugal</p> <p><input type="radio"/> Número de emergência da Europa</p> <p><input type="radio"/> Número de emergência dos países da União Europeia</p> <p><input type="radio"/> Nenhuma das anteriores</p>		<p>10. Se a vítima estiver a respirar, o que fazemos? *</p> <p><i>Marcar apenas uma oval.</i></p> <p><input type="radio"/> Compressões Torácicas e Insuflações</p> <p><input type="radio"/> Posição Lateral de Segurança</p> <p><input type="radio"/> Respostas 1 e 2 estão corretas</p> <p><input type="radio"/> Nenhuma das anteriores</p>	
<p>7. Quais são as duas principais ações para reanimar a vítima? *</p> <p><i>Marcar apenas uma oval.</i></p> <p><input type="radio"/> Compressões torácicas e insuflações</p> <p><input type="radio"/> Compressões pulmonares e insuflações</p> <p><input type="radio"/> Compressões pulmonares e posição lateral de segurança</p> <p><input type="radio"/> Todas as anteriores</p>		<p>11. Que nome se dá às compressões abdominais? *</p> <p><i>Marcar apenas uma oval.</i></p> <p><input type="radio"/> Manobra de Heimlich</p> <p><input type="radio"/> Manobra de Valsava</p> <p><input type="radio"/> Manobra de Heinz</p> <p><input type="radio"/> Nenhuma das anteriores</p>	
<p>8. O que devemos fazer primeiro? *</p> <p><i>Marcar apenas uma oval.</i></p> <p><input type="radio"/> Ligar 112</p> <p><input type="radio"/> Verificar o estado de consciência da vítima</p> <p><input type="radio"/> Verificar as condições de segurança</p> <p><input type="radio"/> Nenhuma das anteriores</p>		<p>12. Se a tosse da vítima for ineficaz, o que devemos fazer? *</p> <p><i>Marcar apenas uma oval.</i></p> <p><input type="radio"/> 5 pancadas nas costas e 5 compressões abdominais</p> <p><input type="radio"/> Encorajar a tossir</p> <p><input type="radio"/> Posição lateral de segurança</p> <p><input type="radio"/> Nenhuma das anteriores</p>	
<p>9. Se as condições de segurança não estão garantidas, realizamos o suporte básico de vida? *</p> <p><i>Marcar apenas uma oval.</i></p> <p><input type="radio"/> Sim</p> <p><input type="radio"/> Não</p>		<p>13. Indica o algoritmo do SBV. De forma ordenada *</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	

06/02/2021

Ficha Formativa - SBV

14. Indica os procedimentos para colocar a vítima em Posição lateral de segurança *

15. Ao entrar na sala, depara-se com uma pessoa do sexo masculino com 45 anos inconsciente. Descreve, detalhadamente, todos os procedimentos do suporte básico de vida, a partir do momento em que nos deparamos com a vítima. *

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Página 4 de 4

https://docs.google.com/forms/d/1AKKXR-Wexo73_bvqgsIkRLCZ1AP7wbXz9tzWEjzMU4/edit

4/4

Apêndice XII – 1ª UD da 2ª Etapa

Data: 27/10 até 19/11
Hora: 16:45 – 18:15
Espaço: E1 – P1 – E2 – P2
Etapa: 2ª Etapa - Prioridades
Material necessário: Bolas de Voleibol, Andebol e Basquetebol; Colchões; Cones; Pinos; Computador;
Objetivos UD: Basquetebol – melhoria do passe, receção e drible; Andebol – Tomada de decisão e armação do braço; Ginástica – execução correta de grande parte das habilidades sem ajuda material.
Observações: Quando a aula é no exterior irei lecionar voleibol, quando é no pavilhão irei lecionar ginástica.

AQUECIMENTO			
Tempo	Organização	Situação de Aprendizagem	Objetivos do Exercício
5´	Sentados com o distanciamento recomendado.	Conversa inicial com os alunos	Explicação da aula e dos seus objetivos.
5´	Xadrez	Realização de exercícios de ativação muscular.	Aquecimento e aumento da FC.

15'	Espalhados pelo campo de voleibol, dando distância de segurança aos restantes grupos.	Circuito aquecimento – Voleibol → Grupos de 2, os alunos realizam passes e manchetes um com o outro (Exterior)	Circuito aquecimento – Voleibol → Realização do toque de dedos e da manchete corretamente e deslocação para o ponto de queda da bola. Manutenção da bola muito tempo no ar.
	Um aluno por colchão.	Circuito Aquecimento – Ginástica → Realização de exercícios de mobilização articular (vídeo).	Circuito Aquecimento – Ginástica → Preparação das articulações para as habilidades gímnicas.
	Frente a frente com cerca de 7 metros de distância.	Circuito de aquecimento Basquetebol. Grupos de 3, passe e receção. Após passe, vai em corrida para o pino onde estava o colega que passou a bola.	Circuito de aquecimento Basquetebol Receber e controlar a bola. Passar a bola corretamente para o colega.
Frente a frente com cerca de 10 metros de distância.	Circuito Aquecimento Andebol → Grupos de 3, o aluno passa a bola para o colega que está à frente e em corrida dirige-se para o lugar do colega que passou.	Circuito aquecimento Andebol → Receção com as duas mãos; Armação do braço; Passe na direção do peito do colega, tanto non passe por cima como no passe picado.	

FUNDAMENTAL	Circuito de 4 estações – 9´de trabalho – 1´de rotação.		
40´	<p>Estação 1 – Voleibol – Grupos de 2; Campos de Voleibol (E1); Atrás da baliza (E2);</p> <p>Estação 1 – Ginástica - um aluno por colchão (P1; P2).</p>	<p>➔ Estação 1 – Voleibol – Situação de jogo 2+2 com serviço por baixo. Um aluno de nível elementar com um aluno de nível introdução.</p> <p>➔ Estação 1 – Ginástica – Avião, cambalhota à frente, cambalhota atrás, roda, ponte e rodada (para os alunos que já realizam todas as habilidades anteriores). Os alunos que já cumprem todas as habilidades, serão agentes de ensino para os restantes. Caso seja necessário, os alunos que não consigam realizar as habilidades, terão ajuda material.</p>	<p>Estação 1 – Voleibol - manutenção da bola muito tempo no ar. Deslocamento para o ponto de queda da bola.</p> <p>Estação 1 – Ginástica - execução correta das habilidades gímnicas, com ou sem ajuda material.</p>

	Estação 2 – grupos de 2	Estação 2 – Situação de 2x1 – passe e receção em progressão, seguido de finalização.	Estação 2 – Andebol – Tomada de decisão.
	Estação 3 – dois grupos; um grupo com 4 alunos e outro grupo com 3 alunos. O grupo que tem 6 alunos, divide-se em dois grupos de 3 alunos.	Estação 3 – Basquetebol – Drible em slalom (ida e volta) e deixa a bola no colega que está em primeiro lugar da fila. Os alunos que já dominam o drible, realizam o exercício com a mão não dominante.	Estação 3 – Basquetebol – Drible controlado.
	Estação 4 – divisão do grupo em 2 (E1; E2); Xadrez (P1; P2).	Estação 4 – Aptidão Física – Cada grupo corre à volta de cada metade do campo (E1; E2); Realização de exercícios de aptidão física (vídeo).	Melhoria da condição física. Execução correta dos exercícios.
FINAL			
5'	Xadrez	Balanço final da aula. Retorno à calma/Alongamentos.	

Apêndice XIII – 2ª UD da 2ª Etapa

Data: 17/11 até 10/12	Turma: 10°C
Hora: 16:45 – 18:15	Tempo de aula: 90 minutos
Espaço: P2 – E3 – E1 – P1	
Etapa: 2ª Etapa - Prioridades	Unidade Didática: 2ª UD
Material necessário: Bolas de Voleibol e Basquetebol; Colchões; Cones; Pinos; Computador; Barreiras; Testemunhos; Arcos;	
Objetivos UD: Basquetebol – melhoria do passe, recepção e drible; Voleibol – Passe, machete, deslocação para o ponto de queda da bola e finalização; Ginástica – execução correta das habilidades sem ajuda material.	
Observações: Quando a aula é no exterior irei lecionar atletismo, quando é no pavilhão irei lecionar ginástica.	

AQUECIMENTO			
Tempo	Organização	Situação de Aprendizagem	Objetivos do Exercício
5´	Sentados com o distanciamento recomendado.	Conversa inicial com os alunos	Explicação da aula e dos seus objetivos.
5´	Xadrez	Realização de exercícios de ativação muscular.	Aquecimento e aumento da FC.
20´	Xadrez	Circuito Aquecimento – Ginástica	Circuito aquecimento – Ginástica

	Em círculo	<p>→ Realização de exercícios de mobilização articular (vídeo). Circuito Aquecimento – Atletismo</p> <p>→ Aquecimento dinâmico.</p>	<p>→ Preparação das articulações para as habilidades gímnicas. Circuito Aquecimento – Atletismo</p> <p>→ Preparação das articulações para o atletismo.</p>
	Frente a frente com cerca de 7 metros de distância.	Circuito de aquecimento Basquetebol Grupos de 3, drible em slalom, seguido de passe de peito.	Circuito de aquecimento Basquetebol Receber e controlar a bola. Passar a bola corretamente para o colega.
	Frente a frente com cerca de 10 metros de distância.	Circuito Aquecimento Voleibol → Grupos de 2, os alunos realizam passes e manchetes um com o outro. → Os mais aptos, terão que realizar o passe ou a manchete e de seguida realizar um burpee.	Circuito aquecimento Voleibol → Manutenção da bola no ar;
FUNDAMENTAL	Circuito de 3 estações – 10' de trabalho – 1' de rotação.		
35'	Estação 1 – Atletismo – Pista Estação 1 – Ginástica - um aluno por colchão (P1; P2).	→ Estação 1 – Corrida de velocidade; Corrida de Barreiras; Corrida de estafetas	Estação 1 – Atletismo – Manter a aceleração até ao final; Passagem

		<p>→ Estação 1 – Ginástica – Avião, cambalhota à frente, cambalhota atrás, roda, ponte e rodada (para os alunos que já realizam todas as habilidades anteriores). Caso seja necessário, os alunos que não consigam realizar as habilidades, terão ajuda material. Os mais aptos realizam aptidão física.</p>	<p>correta do testemunho; Transpor corretamente as barreiras. Estação 1 – Ginástica - execução correta das habilidades gímnicas, com ou sem ajuda material.</p>
	<p>Estação 2 – Tabelas de Basquetebol</p>	<p>Estação 2 – Cada aluno com uma bola. Realização de um conjunto de situações de aptidão física (saltos, agilidade), seguido de lançamento na passada. Jogo do garrafão – Cada aluno com uma bola, vão lançando de várias posições à volta do garrafão.</p>	<p>Estação 2 – Basquetebol – Tomada de decisão; Drible; Passe; Controlo de Bola.</p>

		Situação de jogo – 2x1 e/ou 3x2.	
	Estação 3 – Campo de Voleibol	Estação 3 – Voleibol – Situação de jogo 3x3. Os alunos que estão em espera realizam o exercício do circuito de aquecimento.	Estação 3 – Voleibol – Intencionalidade nas execuções. Privilegiar o 3º toque.
FINAL			
5´	Xadrez	Balanço final da aula. Retorno à calma/Alongamentos.	

Apêndice XIV – 3ª UD da 2ª Etapa

Data: 15/12 até 14/01	Turma: 10°C
Hora: 16:45 – 18:15	Tempo de aula: 90 minutos
Espaço: E2 – P2 – E3	
Etapa: 2ª Etapa - Prioridades	Unidade Didática: 3ª UD
Material necessário: Bolas de Futebol e Andebol; Cones; Pinos; Arcos; barreiras; Coluna.	
Objetivos UD: Futebol – melhoria do passe, recepção e drible; Passe e corte. Andebol – Tomada de decisão e armação do braço; Circulação de bola. Atletismo – transpor corretamente as barreiras. Dança – execução do passe base, passo base lateral, passo base diagonal (frente e atrás), 2 pra lá 2 pra cá. SBV – Cadeia de sobrevivência, algoritmo SBV, posição lateral de segurança, obstrução da via aérea	
Observações: Caso esteja a chover quando a aula for no exterior, irá ser lecionado o SBV. Caso não esteja a chover, o SBV irá ser lecionado no dia 22 de dezembro e 4 de janeiro.	

AQUECIMENTO			
Tempo	Organização	Situação de Aprendizagem	Objetivos do Exercício
5´	Sentados com o distanciamento recomendado.	Conversa inicial com os alunos	Explicação da aula e dos seus objetivos.

5´	Xadrez	Realização de exercícios de ativação muscular.	Aquecimento e aumento da FC.
20´ 6´ trabalho 1´ rotação	Três grupos/equipas	Circuito Aquecimento – Atletismo Por equipas, os alunos vão saltando e marcando no chão o seu salto. A equipa que chegar mais longe ganha.	Corrida de balanço a uma perna, chamada antes da marcação no chão, salto e receção a dois pés. Capacidade motora – Força e Equilíbrio
	2 equipas com o mesmo número de alunos. Caso o grupo seja de número ímpar, um aluno será joker. Largura do campo de basquetebol – dificuldade baixa Dimensões do campo de voleibol – dificuldade acrescida	Circuito de aquecimento Futebol 2 equipas, jogo dos passes sem drible. Ao fim de dez passes seguidos, a equipa ganha um ponto.	Receber e controlar a bola. Passar a bola corretamente para o colega. Desmarcação Capacidade Motora - Aeróbia
	Em vagas	Circuito Aquecimento Andebol 2x1 em vagas onde os atacantes vão trocando a bola entre si até terem uma oportunidade para finalizar	Tomada de decisão e Finalização Capacidade Motora - Força

FUNDAMENTAL	Circuito de 3 estações – 9´de trabalho – 1´de rotação.		
30´	Estação 1 – Atletismo	Em corrida de estafetas, o aluno tem que transpor as barreiras, correr em velocidade até ponto indicado, voltar para trás para partir o colega seguinte	Transpor as barreiras, velocidade máxima e cooperação Capacidade Motora – Reação Velocidade e Aeróbia
	Estação 2 – meio-campo de futebol	Estação 2 – Ataque em vagas 3x1	Tomada de decisão; Passe; Controlo de Bola. Finalização
	Estação 3 – meio-campo de andebol	Estação 3 – Situação de jogo 4x4.	Tomada de decisão; Passe; Controlo de Bola. Finalização não protagonizada. Capacidade Motora - Aeróbia
FINAL			
10´	Xadrez	Dança – salsa - execução do passe base, passo base lateral, passo base diagonal (frente e atrás), 2 pra lá 2 pra cá.	Execução dos passos em sintonia com a música. Capacidade Motora – Coordenativa - Ritmo

		Balanço final da aula. Retorno à calma/Alongamentos.	
5'	Xadrez	Retorno à calma/Alongamentos. Indicação de algum feedback, seja individual ou coletivo. Abordar a aula seguinte. Fecho de aula	

Apêndice XV – Plano da 3ª etapa até à interrupção da Páscoa

Unidade Didática	Dias	Temas	Espaço de Aula	Possíveis estratégias
1ª	De dia 9 de Fevereiro a 23 de Fevereiro	Enquadramento das aulas online aos alunos; Jogos Desportivos Coletivos: Regras; Raquetes: Regras; Dança: Salsa; Aptidão Física.	E@D	Apresentação PowerPoint; Trabalhos de Grupo; Trabalhos de Grupo; Componente ativa.
2ª	De 26 de Fevereiro a 16 de Março	Conhecimentos: Relacionar a aptidão física com a saúde, identificando fatores relacionados com estilos de vida saudável, nomeadamente, o	E@D	Apresentação PowerPoint Componente ativa.

		Raquetes: Tipos de batimentos. Dança: Salsa; Aptidão Física.		Componente prática.
--	--	--	--	---------------------

Apêndice XVI – 1ª UD da 3ª Etapa

Data: 9/2 até 23/02	Turma: 10°C		
Hora: 16:45 – 18:15	Tempo de aula: 90 minutos		
Espaço: E@D			
Etapa: 3ª Etapa	Unidade Didática: 1ª UD		
Material necessário: Aparelho eletrónico com câmara; Equipamento adequado para a prática de exercício físico.			
Objetivos UD: Compreensão das regras das modalidades apresentadas; Melhoria da aptidão física; Consolidação dos passos da Salsa.			
Observações: Após a realização dos trabalhos, começarão as respetivas apresentações. Os grupos são heterogéneos, sendo constituídos tanto por alunos com dificuldade e facilidade à matéria.			
FASE INICIAL			
Tempo	Organização	Situação de Aprendizagem	Objetivos do Exercício
5´	Aguardar a entrada dos alunos na aula.		
5´	Todos os alunos na sala principal	Esclarecimento de dúvidas sobre o trabalho de grupo; Aferir em que ponto se encontra o trabalho, questionando cada grupo,	Enquadramento dos alunos sobre os objetivos da aula e da UD.

		<p>procurando perceber se existem algumas dificuldades na realização;</p> <p>Pequena revisão da Dança lecionada na 2ª etapa (Salsa)</p> <p>Explicar os exercícios da Aptidão Física, demonstrando-os aos alunos.</p>	
FASE PRINCIPAL			
35'	<p>Colocação dos alunos em salas simultâneas pelos grupos de trabalho.</p> <p>Todos os alunos na sala principal</p>	<p>Em grupo, continuação da realização do trabalho anteriormente proposto.</p> <p>Apresentação dos trabalhos realizados à turma.</p>	<p>Realização de um documento sobre o trabalho;</p> <p>Compreensão do funcionamento das regras da modalidade proposta.</p>
15'	Todos os alunos na sala principal	Salsa - Revisão dos passos lecionados na 2ª etapa. Numa fase inicial, demonstrarei os passos de forma isolada e sem música. De seguida, realizarei	<p>Relembrar os passos lecionados;</p> <p>Consolidação dos passos lecionados</p>

		<p>os passos com os alunos ainda sem música. Por fim, realizam os passos sem música sem o professor a realizá-los.</p> <p>Após a realização dos passos sem música sem o professor, começarei a realizar os passos com os alunos, novamente de forma isolada, mas agora com música.</p> <p>Por último, realizarão os passos com música, sem o professor a realizá-los.</p>	
15'	Todos os alunos na sala principal	<p>AMRAP – As Many Rounds As Possible</p> <ul style="list-style-type: none"> - 30 jumping jacks - 25 squats - 20 mountain climbers - 10 flexões - 5 burpees 	O maior número de rondas que o aluno conseguir. Irão realizar sempre os mesmos exercícios, a fim de perceber se no final da UD, aumentaram o número de rondas.
FASE FINAL			

10´	Todos na sala principal	Esclarecimento de dúvidas; Balanço final da aula. Retorno à calma/Alongamentos; Indicação de algum feedback, seja individual ou coletivo. Abordar a aula seguinte. Fecho de aula	
------------	-------------------------	---	--

Apêndice XVII – Documento Orientador

Escola Básica e Secundária de Carcavelos

Educação Física

2020/2021

Documento orientador do trabalho de grupo sobre regras

Professor Estagiário Hugo Almeida

Estrutura do Trabalho

1. **Capa:** Nome da escola, nome do curso e da disciplina, título do trabalho e identificação dos alunos.
2. **Índice:** Inventário de toda a informação contida no documento de forma organizada para uma compreensão rápida e global do mesmo.
3. **Introdução:** Devem realizar uma contextualização do trabalho, ou seja, este deve conter, a que disciplina se destina, uma breve explicação da modalidade (enquadramento histórico, objetivo do jogo, dimensões do espaço de jogo e número de jogadores) e também, as possíveis vantagens de estudar o tema atribuído.
4. **Enquadramento teórico:** Explicação de todas as regras que os alunos considerem importantes para a prática do mesmo.
5. **Conclusão:** Deve conter um balanço e uma reflexão geral do grupo sobre o trabalho desenvolvido e aprendizagens adquiridas.
6. **Bibliografia:** Colocar as fontes (Sites, artigos, revistas, jornais e etc...) a que recorreram para a construção do documento.
7. **Formatação do trabalho:**
 - **Cabeçalho:** Nome da escola alinhado à esquerda e tema do trabalho alinhado à direita;
 - **Rodapé:** Nome dos autores do trabalho alinhado à esquerda e o número da página alinhado à direita;
 - **Paginação:** Todas as páginas são contabilizadas, mas este número só aparece (em numeração árabe) a partir da introdução;
 - **Espaçamento entre linhas:** 1,5;
 - **Tamanho de letra:** 12;

- **Tipo de letra:** Times New Roman;
- **Margens:** superior e esquerda de 3cm, inferior e direita de 2,5 cm.

8. Entrega do documento Word:

- Dia 19 de Fevereiro, até às 20h.

9. Apresentação do trabalho:

- **Datas de apresentação:** Dias 23 e 25/26 de Fevereiro;
- **Tempo:** 10 minutos de apresentação;
- **Defesa do Trabalho:** 5 minutos;
- **Apresentação:** Realizada por apenas dois alunos escolhidos pelo professor no próprio dia;
- **Defesa:** Realizada pelos alunos que não apresentaram;

Equipa de júri: No final da apresentação, um grupo escolhido pelo professor, irá fazer perguntas sobre o trabalho apresentado pelos colegas.

Apêndice XVIII – 2ª UD da 3ª Etapa

Data: 25/2 até 16/03		Turma: 10°C
Hora: 16:45 – 18:15		Tempo de aula: 90 minutos
Espaço: E@D		
Etapa: 3ª Etapa		Unidade Didática: 2ª UD
Material necessário: Aparelho eletrónico com câmara; Equipamento adequado para a prática de exercício físico.		
Objetivos UD: Saber relacionar a aptidão física com a saúde; saber identificar e explicar os fatores de risco associados. Melhoria da aptidão física;		
Observações:		
FASE INICIAL		
Tempo	Organização	Situação de Aprendizagem
5´	Aguardar a entrada dos alunos na aula.	
5´	Todos os alunos na sala principal	Explicar os temas a abordar durante a aula; Explicar os exercícios da Aptidão Física, demonstrando-os aos alunos.
FASE PRINCIPAL		
35´	Todos os alunos na sala principal	Apresentação de um Power Point sobre a relação da aptidão física com a saúde.

		Ficha Formativa
15'	Todos os alunos na sala principal	<p>Salsa - Revisão dos passos lecionados na 2ª etapa. Numa fase inicial, demonstrarei os passos de forma isolada e sem música. De seguida, realizarei os passos com os alunos ainda sem música. Por fim, realizam os passos sem música sem o professor a realizá-los.</p> <p>Após a realização dos passos sem música sem o professor, começarei a realizar os passos com os alunos, novamente de forma isolada, mas agora com música.</p> <p>Por último, realizarão os passos com música, sem o professor a realizá-los.</p>
15'	Todos os alunos na sala principal	<p>AMRAP – As Many Rounds As Possible</p> <ul style="list-style-type: none"> - 30 jumping jacks - 25 squats - 20 mountain climbers - 10 flexões - 5 burpees
FASE FINAL		
10'	Todos na sala principal	Esclarecimento de dúvidas;

		Balanço final da aula. Retorno à calma/Alongamentos; Indicação de algum feedback, seja individual ou coletivo. Abordar a aula seguinte. Fecho de aula
--	--	--

Apêndice XIX – 3ª UD da 3ª Etapa

Data: 18/3 até 25/03		Turma: 10ºC	
Hora: 16:45 – 18:15		Tempo de aula: 90 minutos	
Espaço: E@D			
Etapa: 3ª Etapa		Unidade Didática: 3ª UD	
Material necessário: Aparelho eletrónico com câmara; Equipamento adequado para a prática de exercício físico.			
Objetivos UD: Conhecer as capacidades motoras, como as medimos nas aulas de Educação Física e como podemos desenvolvê-las. Melhoria da aptidão física;			
Observações:			
FASE INICIAL			
Tempo	Organização	Situação de Aprendizagem	Objetivos do Exercício
5´	Aguardar a entrada dos alunos na aula.		
5´	Todos os alunos na sala principal	Explicar os temas a abordar durante a aula; Explicar os exercícios da Aptidão Física, demonstrando-os aos alunos.	Enquadramento dos alunos sobre os objetivos da aula e da UD.
FASE PRINCIPAL			

<p>35'</p>	<p>Todos os alunos na sala principal</p>	<p>Apresentação de um Power Point sobre as capacidades motoras e o seu desenvolvimento</p>	<p>Conhecimento das capacidades motoras e como podemos desenvolvê-las.</p>
<p>15'</p>	<p>Todos os alunos na sala principal</p>	<p>Salsa - Revisão dos passos lecionados na 2ª etapa. Numa fase inicial, demonstrarei os passos de forma isolada e sem música. De seguida, realizarei os passos com os alunos ainda sem música. Por fim, realizam os passos sem música sem o professor a realizá-los. Após a realização dos passos sem música sem o professor, começarei a realizar os passos com os alunos, novamente de</p>	<p>Relembrar os passos lecionados; Consolidação dos passos lecionados</p>

		<p>forma isolada, mas agora com música.</p> <p>Por último, realizarão os passos com música, sem o professor a realizá-los.</p>	
15´	<p>Todos os alunos na sala principal</p>	<p>AMRAP – As Many Rounds As Possible</p> <ul style="list-style-type: none"> - 30 jumping jacks - 25 squats - 20 mountain climbers - 10 flexões - 5 burpees 	<p>O maior número de rondas que o aluno conseguir. Irão realizar sempre os mesmos exercícios, a fim de perceber se no final da UD, aumentaram o número de rondas.</p>
FASE FINAL			
10´	<p>Todos na sala principal</p>	<p>Esclarecimento de dúvidas;</p> <p>Balanço final da aula. Retorno à calma/Alongamentos;</p> <p>Indicação de algum feedback, seja individual ou coletivo.</p> <p>Abordar a aula seguinte. Fecho de aula</p>	

Apêndice XX – 4ª UD da 3ª Etapa

Data: 6/4 até 15/4		Turma: 10ºC	
Hora: 16:45 – 18:15		Tempo de aula: 90 minutos	
Espaço: E@D			
Etapa: 3ª Etapa		Unidade Didática: 4ª UD	
Material necessário: Aparelho eletrónico com câmara; Equipamento adequado para a prática de exercício físico.			
Objetivos UD: Relacionar a aptidão física com a saúde, identificando fatores de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras; Basquetebol - Movimentação após passe e tomada de decisão entre driblar, passar ou finalizar; Voleibol - Deslocação para o ponto de queda da bola, manchete e toque de dedos para dar continuidade;			
Observações: No dia 8 de Abril apenas será realizada a Ficha de Conhecimentos			
FASE INICIAL			
Tempo	Organização	Situação de Aprendizagem	Objetivos do Exercício
5´	Aguardar a entrada dos alunos na aula.		
5´	Todos os alunos na sala principal	Explicar os temas a abordar durante a aula; Explicar os exercícios da Aptidão Física, demonstrando-os aos alunos.	Enquadramento dos alunos sobre os objetivos da aula e da UD.

		- Voleibol - Deslocação para o ponto de queda da bola, manchete e toque de dedos para dar continuidade;	Voleibol- Deslocação para o ponto de queda da bola, manchete e toque de dedos para dar continuidade;
15'	Todos os alunos na sala principal	RFT – Rounds Per Time (2,4,6,8,10,12,14,16,18,20) - Jumping Jacks - Squat Jump - Push Ups - Burpees	O maior número de rondas que o aluno conseguir. Irão realizar sempre os mesmos exercícios, a fim de perceber se no final da UD, aumentaram o número de rondas.
FASE FINAL			
10'	Todos na sala principal	Esclarecimento de dúvidas; Balanço final da aula. Retorno à calma/Alongamentos; Indicação de algum feedback, seja individual ou coletivo. Abordar a aula seguinte. Fecho de aula	

Apêndice XXI – Plano da 4ª etapa

Datas	UD	Espaços	Matérias e Conteúdos	Possíveis Estratégias
19 de Abril a 30 de Abril	1ª UD	E1 e P1	Revisões: Basquetebol e Andebol- Tomada de decisão, desmarcação, receber e enquadrar e finalização consoante a matéria;	Situações de superioridade numérica, situações de igualdade numérica mas sem drible.
			Voleibol- Deslocação para o ponto de queda da bola, serviço por baixo para zona de difícil receção, toque de dedos e manchete para dar continuidade, dinâmica dos três toques;	Situações de 2 x 2 e 3 x 3.
			Ginástica de Solo- Sequência referente ao nível que cada aluno cumpria no final da 2ª Etapa.	Cada um no seu colchão.

			Dança – revisão dos passos de salsa	Line Dance
3 de Maio a 21 de Maio	2ª UD	E2; P2; E3	Basquetebol (Grupos que cumprem o I) Passe e Corte; Reposição.	Exercícios critério.
			Basquetebol e Andebol (Grupos que necessitam de consolidar o I) Receber e enquadrar; Desmarcação.	Exercícios em igualdade numérica sem drible.
			Ginástica de Solo Cada aluno irá trabalhar os elementos da sequência do nível que mais precisa;	Cada um no seu colchão
			Voleibol (Grupos que cumprem o I) Serviço por baixo e por cima para zonas de difícil receção; Toque de dedos e manchete para dar continuidade;	Jogo de competição consoante o número de alunos.

			<p>Executa o segundo toque para finalização; Finaliza intencionalmente.</p>	
			<p>Voleibol (Grupos que cumprem o I mas necessitam de consolidar algumas aprendizagens)</p> <p>Deslocação para o ponto de queda da bola; Serviço por baixo; Toque de dedos e Manchete para dar continuidade.</p>	<p>O tipo de jogo irá depender do que os alunos demonstrarem durante a UD de revisão.</p>

			<p>Dança Cha cha cha</p>	Line Dance
24 de Maio a 11 de Junho	3ª UD	E1; P1; E2	<p>Aplicação dos testes do Fitescola – Vaivém, flexibilidade ombros, abdominais e extensões de braços.</p>	
			<p>Badminton e Ténis de Mesa</p>	Jogo de cooperação e competição.
			<p>Andebol Receber e enquadrar; Desmarcação; Tomada de Decisão entre passar, driblar ou finalizar; Lançamento na Passada.</p>	Receber e enquadrar, tomada de decisão e lançamento na passada- Exercícios em superioridade numérica;

				Desmarcação- exercícios em igualdade e sem drible.
			<p>Voleibol (Todos os grupos)</p> <p>Serviço por baixo e por cima para zonas de difícil receção;</p> <p>Toque de dedos e manchete para dar continuidade;</p> <p>Executa o segundo toque para finalização;</p> <p>Finaliza intencionalmente.</p>	Jogo de competição consoante o número de alunos.
			<p>Ginástica de Aparelhos</p> <p>Minitrampolim – Salto em extensão, engrupado, encarpado com pernas afastadas, meia pirueta e pirueta.</p>	Estação em percurso.

			Plinto – Salto ao eixo com o plinto transversal e/ou longitudinal, salto entre mãos.	
			Dança Cha cha cha	Line Dance
14 de Junho a 22 de Junho	4ª UD	P2; E3	Consolidação de todas as aprendizagens trabalhadas até ao momento.	
			Autoavaliação.	Preenchimento de um formulário e conversa individual com os alunos.

Apêndice XXII – 1ª UD da 4ª etapa

Data: 19/4 até 29/4	Turma: 10°C		
Hora: 16:45 – 18:15	Tempo de aula: 90 minutos		
Espaço: E1 – P1			
Etapa: 4ª Etapa	Unidade Didática: 1ª UD		
Material necessário: Bolas de Voleibol, Basquetebol e Andebol; Raquetes de ténis de mesa; Bolas de ténis de mesa; Colchões.			
Objetivos UD: Basquetebol- Tomada de decisão entre passar, driblar ou finalizar e Desmarcação; Andebol- Desmarcação; Voleibol- Deslocação para o ponto de queda da bola, manchete e toque de dedos para dar continuidade; Serviço para zona de difícil receção e finalização. Ginástica de Solo- Irão realizar e trabalhar os elementos respetivos ao seu nível. Ténis de Mesa- Deslocamentos para realizar os devidos batimentos e batimentos de direita e de esquerda;			
Observações: ginástica de solo será lecionada apenas no P1, substituindo andebol.			
AQUECIMENTO			
Tempo	Organização	Situação de Aprendizagem	Objetivos do Exercício

5'	Sentados com o distanciamento recomendado.	Conversa inicial com os alunos	Explicação da aula e dos seus objetivos.
5'	Xadrez	Realização de exercícios de ativação muscular.	Aquecimento e aumento da FC.
FUNDAMENTAL	Circuito de 4 estações – 10' de trabalho – 1' de rotação.		
45'	Estação 1 – Andebol	Ataque em vagas – 3x1 ou 3x2	Tomada de decisão e remate em salto
	Estação 2 – Tabelas de Basquetebol	Estação 2 – Jogo dos 6	Estação 2 – Basquetebol – Tomada de

10'		Situação de jogo – 3x3 e/ou 3x2.	decisão; desmarcação; Passe e corte
	Estação 3 – Voleibol	Estação 3 – Voleibol – Situação de jogo 2+2 ou 1+1. Apenas para os alunos que não cumprem o nível	Estação 3 – Voleibol – Passe, manchete, deslocação para o ponto de queda da bola
	Estação 4 – Ginástica - um aluno por colchão (P1)	Introdução Estação 4 – Ginástica – Avião, cambalhota à frente, cambalhota atrás, roda, ponte e rodada (para os alunos que já realizam todas as habilidades anteriores). Caso seja necessário, os alunos que não consigam realizar as habilidades, terão ajuda material.	Estação 4 – Ginástica - execução correta das habilidades gímnicas, com ou sem ajuda material.
	Estação 4 – Ténis de Mesa (E1)		

		Estação 4 – Ténis de Mesa – Jogo 1+1 ou 1x1	Estação 4 – Ténis de Mesa – Cooperação e competição.
	Xadrez	Dança – Salsa	
FINAL			
5'	Xadrez	Balanço final da aula. Retorno à calma/Alongamentos.	

Apêndice XXIII – 2ª UD da 4ª etapa

Data: 4/5 até 20/5	Turma: 10°C		
Hora: 16:45 – 18:15	Tempo de aula: 90 minutos		
Espaço: E2 – P2 – E3			
Etapa: 4ª Etapa	Unidade Didática: 2ª UD		
Material necessário: Bolas de Voleibol, Basquetebol e Andebol; Colchões; Cones; Barreiras; Coluna.			
<p>Objetivos UD: Basquetebol –Passe e corte, tomada de decisão, desmarcação; Voleibol – Passe, manchete, deslocação para o ponto de queda da bola, manutenção da bola no ar; ginástica – execução correta de grande parte das habilidades sem ajuda material. Dança – cha cha cha – passo básico, volta por baixo do braço, Promenade Atletismo – Corrida de barreiras – transposição correta das barreiras; manutenção da velocidade máxima até à meta.</p>			
Observações: ginástica de solo será lecionada apenas no P2, substituindo o andebol.			
AQUECIMENTO			
Tempo	Organização	Situação de Aprendizagem	Objetivos do Exercício

5'	Sentados com o distanciamento recomendado.	Conversa inicial com os alunos	Explicação da aula e dos seus objetivos.
5'	Xadrez	Realização de exercícios de ativação muscular.	Aquecimento e aumento da FC.
FUNDAMENTAL	Circuito de 4 estações – 10' de trabalho – 1' de rotação.		
45'	Estação 1 – Atletismo – Pista	<p>→ Estação 1 – Corrida de velocidade;</p> <p>Corrida de Barreiras;</p> <p>→ Estação 1 – jogos didáticos – 3 em linha (P2)</p>	<p>Estação 1 – Atletismo – Manter a aceleração até ao final; transpor corretamente as barreiras.</p> <p>Estação 1 – Atletismo –</p>

10´			jogos didáticos para a aprendizagem da transposição das barreiras
	Estação 2 – Tabelas de Basquetebol	Estação 2 – Jogo dos 6 Situação de jogo – 3x3 e/ou 3x2.	Estação 2 – Basquetebol – Tomada de decisão; desmarcação; Passe e corte
	Estação 3 – Voleibol Estação 4 – Metade do	Estação 3 – Voleibol – Situação de jogo 2+2 ou 1+1. Apenas para os alunos que não cumprem o nível Introdução	Estação 3 – Voleibol – Passe, manchete, deslocação para o ponto de queda da bola

	<p>campo (E2 e E3)</p> <p>Estação 4 – Ginástica - um aluno por colchão (P2)</p>	<p>Estação 4 – Andebol – Situação de Superioridade numérica</p> <p>Estação 4 – Ginástica – Avião, cambalhota à frente, cambalhota atrás, roda, ponte e rodada (para os alunos que já realizam todas as habilidades anteriores). Caso seja necessário, os alunos que não consigam realizar as habilidades, terão ajuda material.</p>	<p>Estação 4 – Andebol – Tomada de decisão, remate em salto, desmarcação</p> <p>Estação 4 – Ginástica - execução correta das habilidades gímnicas, com ou sem ajuda material.</p>
--	---	---	---

	Xadrez	Dança – cha cha cha	passo básico, volta por baixo do braço, Promenade,
FINAL			
5'	Xadrez	Balanço final da aula. Retorno à calma/Alongamentos.	

Apêndice XXIV – 3ª UD da 4ª etapa

Data: 25/5 até 1/6	Turma: 10°C
Hora: 16:45 – 18:15	Tempo de aula: 90 minutos
Espaço: E1 – P1	
Etapa: 4ª Etapa	Unidade Didática: 3ª UD
Material necessário: Bolas de Voleibol e Andebol; Colchões; Minitrampolim; Plinto; Raquetes badminton e ténis de mesa; bolas ténis de mesa e volantes; Coluna; Mapas da escola; Fichas de controlo.	
Objetivos UD: Voleibol – Passe, manchete, deslocação para o ponto de queda da bola, manutenção da bola no ar, finalização e dinâmica dos três toques; ginástica de aparelhos – execução correta do nível Introdução (minitrampolim e plinto). Dança – cha cha cha – passo básico, volta por baixo do braço, Promenade. Andebol – remate em salto, desmarcação rápida, drible em progressão; Badminton – deslocamento, lob clear, serviço curto e comprido, drive e amorti. Ténis de Mesa – batimentos à esquerda e à direita e jogo de competição.	
Observações: ginástica de aparelhos e o badminton serão lecionados apenas no P1, substituindo o andebol e o ténis de mesa. Os grupos serão homogéneos. Os alunos que não cumpre o nível I na ginástica de solo,	

passarão mais tempo na estação de ginástica de aparelhos. Os alunos menos aptos nos JDC, passarão mais tempo na estação de voleibol.			
AQUECIMENTO			
Tempo	Organização	Situação de Aprendizagem	Objetivos do Exercício
5'	Sentados com o distanciamento recomendado.	Conversa inicial com os alunos	Explicação da aula e dos seus objetivos.
5'	Xadrez	Realização de exercícios de ativação muscular.	Aquecimento e aumento da FC.
FUNDAMENTAL			
Circuito de 4 estações – 15' de trabalho.			

60´	Estação 1 – Ténis de Mesa – 2 alunos por mesa OU Badminton – grupos de 2 alunos, 1 aluno em cada lado da rede	➔ Estação 1 – Jogo de competição 1x1	Estação 1 – Ténis de Mesa - batimentos à esquerda e à direita e jogo de competição. Estação 1 – Badminton - deslocamento, lob clear, serviço curto e comprido. O drive e o amorti, apenas para os mais aptos
	Estação 2 – Voleibol –	Estação 2 – Jogo de competição	Estação 2 – Passe, manchete,

	duas equipas de 3 elementos	Situação de jogo – 3x3 ou 4x3	deslocação para o ponto de queda da bola, manutenção da bola no ar. A finalização intencional e a dinâmica dos três toques, apenas para os mais aptos;
	Estação 3 – Andebol – duas equipas de 3 elementos OU Ginástica de aparelhos - percurso	Estação 3 – Andebol – Jogo de 3x3 ou 3x3+joker OU Plinto – Salto ao eixo (plinto transversal e longitudinal) e salto	Estação 3 – Andebol - remate em salto, desmarcação rápida, drible em progressão

	<p>Estação 4 – Fitescola e Orientação – Xadrez e percurso pela escola</p>	<p>entre-mãos (plinto transversal); Minitrampolim – Salto em extensão, engrupado, pirueta, carpa com pernas afastadas Estação 4 – Nesta estação, os alunos realizam um dos testes do Fitescola (abdominais, flexibilidade ombros e impulsão horizontal) e, de seguida, recebem um mapa e realizam um percurso de orientação pela escola.</p>	<p>Estação 4 – Dança – realização correta dos passos nos tempos musicais. Orientação – realização do percurso no menor tempo possível.</p>
--	---	--	--

10´	Xadrez	Dança – cha cha cha - - passo básico, volta por baixo do braço, Promenade	
FINAL			
5´	Xadrez	Balanço final da aula. Retorno à calma/Alongamentos.	

Apêndice XXV – Folha de registo dos alunos

Desmarcação Basketball	Langameido Handball
<p> cotecina matias X Maria João ✓ Afonso Bernardo X Diana ✓ Margarida R. ✓ Margarida O. ✓ Ilya ✓ Matilde ✓ Pedro ✓ David ✓ Carolina ✓ Sabryna Tiago Madalena Afonso Primo ✓ 19881302 </p>	<p> Sofia HE ✓ Francisco X Miguel Estives ✓ Francisca X Diogo Felix ✓ Vasco X Inês ✓ Leonor ✓ Santiago ✓ Matilde ✓ Tiago X David ✓ Afonso Primo ✓ Pedro ✓ Madalena ✓ Carolina ✓ Sabryna ✓ </p>

Apêndice XXVI – Formulário de Observação de Voleibol do E@D

Voleibol

Descrição do formulário

Nome *

Texto de resposta curta

Na tua opinião, o aluno: *

- Sabe as regras;
- Desloca-se para o ponto de queda da bola;
- Usa o Toque de Dedos e a Manchete para dar continuidade ao jogo;
- Realiza o Serviço por Baixo;
- Dinâmica dos 3 toques
- Finaliza para uma zona de difícil receção

Apêndice XXVII – Formulário de Observação de Basquetebol do E@D

Basquetebol

Descrição do formulário

Este formulário está a recolher automaticamente emails de utilizadores do domínio Agrupamento de Escolas de Carcavelos. [Alterar definições](#)

Nome *

Texto de resposta curta
.....

Na tua opinião, o aluno: *

- Reconhece-se como defesa;
- Desmarca-se;
- Decide bem quando passar, driblar e finalizar;
- Recebe e enquadra-se com o cesto;
- Participa nos ressaltos defensivos;
- Realiza o Lançamento na passada;
- Sabe as regras.

Apêndice XXXII – Exemplo de alimentos comparados

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL/ NUTRITION DECLARATION/ DECLARATION NUTRITIONNELLE	POR/ PER/ POUR	POR PORÇÃO/ PER PORTION/ PAR PORTION	%DR/ %R/ %AR
	100 g	(30 g)	
ENERGIA/ENERGY/ ENERGIE	1737 kJ 411 kcal	521 kJ 123 kcal	6
LÍPIDOS/FAT/ MATIÈRES GRASSES DOS QUAIS SATURADOS/ OF WHICH SATURATES/ DONT ACIDES GRAS SATURÉS	6,9 g 3,9 g	2,1 g 1,2 g	3 6
HIDRATOS DE CARBONO/ CARBOHYDRATE/ GLUCIDES DOS QUAIS AÇÚCARES/ OF WHICH SUGARS/ DONT SUCRES	77 g 23 g	23 g 7,0 g	9 8
FIBRA/FIBRE/ FIBRES ALIMENTAIRES	3,9 g	1,2 g	
PROTEÍNAS/ PROTEIN/ PROTEINES	8,8 g	2,6 g	5
SAL/ SALT/ SEL	0,88 g	0,26 g	4
VITAMINAS E SAIS MINERAIS/ VITAMINES ET SELS MINÉRAUX	POR/ -%VRN/	POR PORÇÃO/ -%VRN/	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	Por 100g	Por 30g	Porção de 30g +125ml de leite meio-gordo
Energia	1627 kJ 385 kcal	488 kJ 116 kcal	742 kJ 176 kcal
Lípidos dos quais saturados	4,6 g 1,3 g	1,4 g 0,4 g	3,4 g 1,6 g
Hidratos de carbono dos quais açúcares	73,1 g 24,8 g	21,9 g 7,4 g	28,1 g 13,3 g
Fibra	8,0 g	2,4 g	2,4 g
Proteínas	8,8 g	2,6 g	6,9 g
Sal	0,22 g	0,07 g	0,22 g


 • O ferro contribui para o desenvolvimento cognitivo normal das crianças

Apêndice XXXIII – Protocolo da Entrevista ao coordenador do Desporto Escolar

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Protocolo de Entrevista ao Coordenador do Desporto Escolar

Problema	Tema	Objetivo	Pergunta	Tipo
Caracterização da Escola	Identificação e percurso profissional	Recolha de informação sobre o mesmo	1. Idade 2. Género 3. Habilitações Literárias 4. Há quantos anos é professor/a? 5. Há quantos anos é Professor de um Grupo Equipa no Desporto Escolar (D.E)?	Resposta fechada
	Educação	Conhecer a posição do professor que ocupa o cargo perante a Educação	6. O que é para si, a Educação? 7. O que é para si, o Desporto Escolar? 8. Conhecendo o Currículo Escolar Português, quais são para si, os pontos fortes e os pontos fracos?	Resposta aberta
	Atividade Física e Sedentarismo	Identificar a opinião do professor que ocupa o cargo perante os dados	9. Conhecendo as recomendações de Atividade Física da Organização Mundial de Saúde,	Resposta Fechada e Aberta (no caso da 10)

		e o papel do agrupamento neste sentido	<p>acha que a oferta do agrupamento é suficiente?</p> <p>10. Na sua opinião, de que forma uma Vida Ativa pode influenciar nos resultados dos alunos em outras disciplinas?</p>	
	Desporto Escolar no Agrupamento de Escolas de Carcavelos	Conhecer a posição do professor que ocupa o cargo perante o Desporto Escolar e os seus benefícios	<p>11. Tendo em conta as características específicas do Desporto Escolar, quais os seus maiores benefícios?</p> <p>12. Conhecendo a visão, a missão e os valores presentes no Projeto Educativo, de que forma acha que o Desporto Escolar pode ajudar neste sentido?</p> <p>13. Sabendo que as três dimensões estratégicas do Projeto Educativo se resumem a uma Educação para o Sucesso e Bem-estar, a uma Educação para a Vida e a uma Educação para a Comunidade, que relevância atribui ao Desporto Escolar e à Educação Física?</p> <p>14. Quais os principais problemas do D.E na Escola onde leciona?</p>	Resposta aberta

			<p>15. Quantos e quais Núcleos de D.E existem na escola? Porque razão existem estes Núcleos e não outros de outras Modalidades?</p> <p>16. Os professores desses grupos equipa são escolhidos de que forma?</p> <p>17. Existe continuidade desses Núcleos?</p>	
	<p>COVID-19 e influência no Desporto Escolar</p>	<p>Visão do professor sobre o tema</p>	<p>18. No contexto da pandemia que estamos a viver neste momento, acha que algum núcleo do Desporto Escolar vai sentir dificuldades?</p> <p>19. Prevê que se inscrevam muitos alunos no Desporto Escolar neste ano letivo?</p>	<p>Resposta aberta</p>

Apêndice XXXIV – 1ª UD da 1ª Etapa

Data: 11/11 até 26/11	Turma: Desporto Escolar - Atletismo
Hora: 4ª – 15:05/16:35 5ª – 14:10/14:55	Tempo de aula: 90 minutos/45 minutos
Espaço: 4ª Exterior 5ª – Exterior/Pavilhão	
Etapa: 1ª Etapa	Unidade Didática: 1ª
Material necessário: cones, barreiras, bolas medicinais, colchão de quedas, fasquia e bolas de basquetebol ou voleibol.	
Objetivos UD: Avaliação Inicial	
Observações: No dia 12 de novembro, a aula será no pavilhão para avaliar o salto em altura. Após 3 aulas, substitui-se a estação 3 pela estação 4.	

Tempo	Organização	Situação de Aprendizagem	Objetivos do Exercício
5´	Em pé com distanciamento e com máscara	Conversa inicial com os alunos	Explicação da aula e dos objetivos. Colocação de algumas questões sobre as matérias do atletismo a abordar nessa aula
5´	Todos os alunos lado a lado	Realização de Exercícios de ativação muscular	Aquecimento, aumento da FC e preparação do corpo para a parte fundamental da aula
35´	Grupos por turma	Circuito de 3 estações -10´trabalho 1´rotação	

		<p>Estação 1 – Corrida de velocidade 40 metros.</p> <p>Estação 2 – Duas equipas – Jogo 3 em linha – um aluno por equipa, na sua máxima velocidade, inicia com corrida, ultrapassando 3 barreiras. Ao chegar à zona do jogo, coloca um cone no espaço livre e volta para junto dos seus colegas de equipa, tocando na mão do próximo para iniciar.</p> <p>Estação 3 – jogo do gafanhoto – o aluno realiza uma corrida de balanço e faz a chamada o mais próximo possível do seu cone, saltando o mais longe possível.</p> <p>Estação 4 – Cada aluno com uma bola medicinal, atira a mesma o mais longe possível.</p>	<p>Estação 1 – Manutenção da velocidade máxima</p> <p>Estação 2 – manutenção da velocidade máxima; ultrapassar as barreiras; competição</p> <p>Estação 3 – corrida de balanço; chamada; salto.</p> <p>Estação 4 – preparação para o lançamento do peso.</p>
5'	Grupos por turma (aula no pavilhão)	Corrida em 8 – aumentando a velocidade na “curva”	Preparação da corrida de balanço do salto em altura
5'	Grupos por turma (aula no pavilhão)	Corrida em 8 com realização da chamada	Preparação da corrida de balanço e da chamada do salto em altura

5'	Um aluno de cada vez (aula no pavilhão)	Realização da corrida de balanço, da chamada e do salto de tesoura sem fasquia. Realização da chamada com o pé direito e com o pé esquerdo.	Corrida de balanço, aumento da velocidade, chamada e salto de tesoura; Conhecimento do melhor pé para a realização da chamada.
10'	Um aluno de cada vez (aula no pavilhão)	Prova de salto em altura	Competição
15'	Grupos de dois alunos	Prova de velocidade – Corrida de 40 m – Cada grupo realiza duas vezes a prova Prova de velocidade – Corrida de 40 metros de barreiras – Cada grupo realiza duas vezes a prova	Competição
10'	Grupos por turma	JDC – Basquetebol – 3x3 Voleibol - 2+2	Momento lúdico. Melhoria nos JDC para as aulas de EF
5'	Em pé com distanciamento	Retorno à calma/Alongamentos Esclarecimento de dúvidas Encerramento da aula	

Apêndice XXXV – 1ª UD da 2ª Etapa

Data: 1/12 até 10/12	Turma: Desporto Escolar - Atletismo
Hora: 4ª – 15:05/16:35 5ª – 14:10/14:55	Tempo de aula: 90 minutos/45 minutos
Espaço: 4ª Exterior 5ª – Exterior/Pavilhão	
Etapa: 2ª Etapa	Unidade Didática: 1ª
Material necessário: cones, testemunhos, barreiras e bolas de futebol ou andebol.	
Objetivos UD: Transpor corretamente as barreiras; Transmissão correta do testemunho	
Observações:	

Tempo	Organização	Situação de Aprendizagem	Objetivos do Exercício
5´	Em pé com distanciamento e com máscara	Conversa inicial com os alunos	Explicação da aula e dos objetivos. Colocação de algumas questões sobre as matérias do atletismo a abordar nessa aula
5´	Todos os alunos lado a lado	Realização de Exercícios de ativação muscular	Aquecimento, aumento da FC e preparação do corpo para a parte fundamental da aula
35´	Grupos por turma	10´trabalho Exercício 1 – Transposição das barreiras. Realizar a transposição tanto com a perna direita como a esquerda. Corrida lenta	Exercício 1 – melhoria da técnica; conhecimento da perna de ataque.

		<p>Exercício 2 - Transposição das barreiras. Realizar a transposição tanto com a perna direita como a esquerda. Corrida rápida</p> <p>Exercício 3 – transmissão do testemunho – parados em fila indiana; em marcha; corrida lenta</p> <p>Exercício 4 – Transmissão do testemunho dentro da zona de transmissão – em corrida lenta; em corrida rápida</p>	<p>Exercício 2. - Melhoria da técnica;</p> <p>Exercício 3 – melhoria da técnica; transmissão correta do testemunho</p> <p>Exercício 4 - melhoria da técnica; transmissão correta do testemunho</p>
15´	<p>Grupos de dois alunos</p> <p>Grupos por turma</p>	<p>Prova de velocidade – Corrida de 40 metros de barreiras – Cada grupo realiza duas vezes a prova</p> <p>Prova de estafetas</p>	<p>Competição</p>
10´	<p>Grupos por turma</p>	<p>JDC – Futebol – 3x3 ou 4x4</p> <p>Andebol – 3x3 ou 4x4</p>	<p>Momento lúdico. Melhoria nos JDC para as aulas de EF</p>
5´	<p>Em pé com distanciamento</p>	<p>Retorno à calma/Alongamentos</p> <p>Esclarecimento de dúvidas</p> <p>Encerramento da aula</p>	

Apêndice XXXVI – 2ª UD da 2ª Etapa

Data: 6/1 até 14/1	Turma: Desporto Escolar - Atletismo
Hora: 4ª – 15:05/16:35 5ª – 14:10/14:55	Tempo de aula: 90 minutos/45 minutos
Espaço: 4ª Exterior 5ª – Exterior/Pavilhão	
Etapa: 2ª Etapa	Unidade Didática: 2ª
Material necessário: cones, testemunhos, bolas medicinais, pesos e bolas de basquetebol ou voleibol.	
Objetivos UD: Transmissão correta do testemunho; Iniciação ao lançamento do peso	
Observações:	

Tempo	Organização	Situação de Aprendizagem	Objetivos do Exercício
5´	Em pé com distanciamento e com máscara	Conversa inicial com os alunos	Explicação da aula e dos objetivos. Colocação de algumas questões sobre as matérias do atletismo a abordar nessa aula
5´	Todos os alunos lado a lado	Realização de Exercícios de ativação muscular	Aquecimento, aumento da FC e preparação do corpo para a parte fundamental da aula
35´	Grupos por turma	10´trabalho Exercício 1 – transmissão do testemunho – parados em fila indiana; em marcha; corrida lenta	

		<p>Exercício 2 – Transmissão do testemunho dentro da zona de transmissão – em corrida lenta; em corrida rápida</p> <p>Exercício 3 – Lançamento da bola medicinal – sobre a cabeça; lançamento de peito; com uma mão (lançamento do disco);</p> <p>Exercício 4 – Lançamento da bola medicinal – técnica do lançamento do peso. Lançamento do Peso (formal)</p>	<p>Exercício 1 – melhoria da técnica; transmissão correta do testemunho</p> <p>Exercício 2 - melhoria da técnica; transmissão correta do testemunho</p> <p>Exercício 3 – ganhar consciência do peso e da força a realizar. Adaptação.</p> <p>Exercício 4 – iniciação à técnica do lançamento</p>
15´	Grupos por turma	Prova de estafetas	Competição
10´	Grupos por turma	JDC – Basquetebol – 3x3 ou 4x4 Voleibol – 2+2 ou 3x3	Momento lúdico. Melhoria nos JDC para as aulas de EF
5´	Em pé com distanciamento	Retorno à calma/Alongamentos Esclarecimento de dúvidas Encerramento da aula	

Apêndice XXXVII – Tabela de registos da prova combinada

Nº Matrícula	Aluno	ANO	TURMA	CORRIDAS				SALTOS		LANÇAMENTOS
				40M	60M BARREIRAS	200M	ESTAFETAS	ALTURA	COMPRIMENTO	PESO
				TEMPO	TEMPO	TEMPO	TEMPO	ALTURA (METROS)	DITÂNCIA (METROS)	DISTÂNCIA (METROS)
1		5.º	A							
2		5.º	D							
3		5.º	D							
4		5.º	D							
5		5.º	D							
6		5.º	D							
7		5.º	D							
8		5.º	D							
9		5.º	D							
10		5.º	D							
11		5.º	D							
12		5.º	E							
13		5.º	F							
14		5.º	F							
15		5.º	F							
16		5.º	F							
17		5.º	F							
18		5.º	F							
19		5.º	G							
20		5.º	G							
21		5.º	G							
22		5.º	G							
23		5.º	G							

Apêndice XXXVIII – Proposta da realização do teste do vaivém

1º MOMENTO	2º MOMENTO	3º MOMENTO	4º MOMENTO
<ul style="list-style-type: none">Realização do teste na última semana da avaliação inicial (Outubro);	<ul style="list-style-type: none">Realização do teste nas duas últimas semanas do 1º semestre (Janeiro/Fevereiro);	<ul style="list-style-type: none">Realização do teste nas duas últimas semanas antes da interrupção da Páscoa (Abril);	<ul style="list-style-type: none">Realização do teste nas duas últimas semanas do 2º semestre (Junho);

ANEXOS

Anexo I – Rotação dos espaços

2.º Ciclo	3.º Ciclo/ Secundária/ Profissionais	SEGUNDA					TERÇA					QUARTA					QUINTA					SEXTA					
		E1	P1	E2	P2	E3	E1	P1	E2	P2	E3	E1	P1	E2	P2	E3	G	E1	P1	E2	P2	E3	E1	P1	E2	P2	E3
08:00 - 08:45	08:15 - 08:55																										
08:45 - 09:30	08:55 - 09:45	9F		7H	7B	8B	7E	8C	12 ART	6G	10 ART	7G	8A	9A	8G	5C		6C	5D	12 ART	6D	7F	9C	8A	11 AIN TD	5F	9I
09:30 - 10:15	09:45 - 10:35		8I																								
09:30 - 10:15	09:50 - 10:35	11B	11F	5B	12D	11C	15A	7C	12 TUR	11D	11 ART	19E	11F	9D	12E	11C		11B	11 TUR	19A		11 ART	9G	7D	15A	5E	11E
10:15 - 11:00	10:30 - 11:20																										12D G
11:00 - 12:15	11:20 - 12:15	9E		9A	10F	6E	8F	8D	7A	6F	11E	8H	6B		12D	6E	11 TD GL	5A	7C	7E	5B	7H	19E	8C	8E	10G	9B
12:15 - 12:55	12:15 - 12:55	8D		7G		6G						6F		8A	12D	6E		7D	9C	5B	7A		8B	8E	10G	9D	
13:00 - 14:15	13:20 - 14:15	10 TD SAB																11 TD AND									
14:15 - 14:55	14:15 - 14:55	8H				6F	5F	7F		6D		10 ART		9C	7B			12 TD EXT					6A	10B			
15:00 - 15:45	15:00 - 15:35	12B	5D	10A		5C	9A	12C	5B	12 AIN TD			9G				8H	9E	10D ATL	12C			6B	10B			
15:45 - 16:30	15:50 - 16:35		5F	6E	12E	8G	6C	12C	9G									10 AIN TD	12A		12C						
16:45 - 17:30	17:00 - 17:35	12A					10C	10 TUR		10G	10D						10C										
17:30 - 18:15	17:50 - 18:15																										

Anexo II – Lista de Inscrições do Desporto Escolar

Nº Matrícula	Aluno	ANO	TURMA
1	[REDACTED]	5.º	A
2	[REDACTED]	5.º	D
3	[REDACTED]	5.º	D
4	[REDACTED]	5.º	D
5	[REDACTED]	5.º	D
6	[REDACTED]	5.º	D
7	[REDACTED]	5.º	D
8	[REDACTED]	5.º	D
9	[REDACTED]	5.º	D
10	[REDACTED]	5.º	D
11	[REDACTED]	5.º	D
12	[REDACTED]	5.º	E
13	[REDACTED]	5.º	F
14	[REDACTED]	5.º	F
15	[REDACTED]	5.º	F
16	[REDACTED]	5.º	F
17	[REDACTED]	5.º	F
18	[REDACTED]	5.º	F
19	[REDACTED]	5.º	G
20	[REDACTED]	5.º	G
21	[REDACTED]	5.º	G
22	[REDACTED]	5.º	G
23	[REDACTED]	5.º	G
24	[REDACTED]	5.º	G
25	[REDACTED]	6.º	E
26	[REDACTED]	6.º	G
27	[REDACTED]	6.º	G
28	[REDACTED]	7.º	F
29	[REDACTED]	7.º	F
30	[REDACTED]	8.º	C
31	[REDACTED]	8.º	C
32	[REDACTED]	8.º	C
33	[REDACTED]	8.º	C
34	[REDACTED]	8.º	C
35	[REDACTED]	8.º	C
36	[REDACTED]	8.º	C
37	[REDACTED]	8.º	C
38	[REDACTED]	8.º	C